

### 3- Bouger en toute légèreté.

Avec cet atelier,

1. Tu apprends à utiliser l'énergie de la gravité à ton avantage au lieu de la laisser t'écraser (tassement de vertèbres, perte de centimètres avec l'âge ...)
2. Tu apprends à cueillir le réflexe anti-gravité pour faire l'expérience de la légèreté et donc de la tonicité. Finis les bruit aaaah en te relevant ou en faisant tes lacets !
3. Tu reviens à une vérité ancienne que la relaxation ne veut pas dire passivité mais au contraire induit vivacité et surtout permet la posture.

Ainsi tu arrêtes de porter ton corps et de t'abimer et tu retrouves une joie de bouger dans la découverte de nouvelles posture possibles.