

Apprenez comment lâcher-prise par la méthode du Dr Milton Trager

2 Journées « Découverte du TRAGER® »

*« Découvrir une nouvelle façon d'être
où le corps est plus léger, plus libre, plus doux.
Nous pouvons apprendre cette façon d'être. »*

Milton Trager

Le Trager® facilite le **relâchement des tensions physiques et psychiques**.

Ancien boxeur, danseur, diplômé en médecine, Milton Trager nous a appris à écouter le corps et à inviter le système nerveux à lâcher les tensions, ... simplement en écoutant et en parlant aux tissus.

Pas un massage... plutôt un message...

Laisser une simple « question-message » voyager dans notre propre corps :

« Comment ça pourrait être plus libre, plus léger, plus doux ? »

Invitation qu'on peut **transmettre** aux tissus du corps de la personne que l'on aide à se détendre.

La méthode du Dr Trager se caractérise par une **qualité de toucher**, une **subtilité de mouvements rythmés, ondulatoires, sécurisants**. Ces mouvements créent des **vagues** dont la **résonance** se propage à travers le corps et **allègent autant le corps que l'esprit, suggérant** des sensations nouvelles, constructives et agréables : **souplesse, légèreté, détente, fluidité, douceur, paix**.

Deux outils :

✓ **Les « mentastiques® »** (pour mental + gymnastique)

Redécouvrir sa fluidité, son axe, à travers le mouvement. Lâcher-prise, apprendre des outils simples pour le quotidien, devenir autonome.

✓ **La séance sur table**

Pour expérimenter le Toucher Trager®, recevoir et apprendre à donner un toucher qui remet en question nos schémas de crispations réflexes par la **douceur dans le contact et les mouvements**.

Ce n'est pas un massage, on peut rester vêtu.

Animatrice : **Thérèse Bocquet**

Praticienne méthode Trager®

Dates et horaires : **Samedi 9 juin 2018** 9h30-18h

Dimanche 10 juin 2018 9h30-18h

Pause repas : apporter son pique-nique (collations offertes).

Lieu : **« Domaine de Lauwin »** rue du Marais à Lauwin-Planque (59553)

Tarif : 80€ la journée 150€ les 2 journées

Inscription : Envoyer un chèque d'arrhes de 20€ par journée à l'ordre de « Les Mouvements du Bien-Être » à l'adresse suivante :

Les Mouvements du Bien-Être

48, rue Louis et Julie Sylvain 59553 Lauwin-Planque,

règlement du solde le 9 ou le 10 juin à 9h30

Renseignements : qigongennord59@gmail.com tél. 06 72 35 14 59

Bon à joindre _____

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

N° Tél. portable :

Je joins un chèque de 20€ ou 40€ pour confirmer mon inscription.

Je participe à la journée du : _____ du : _____