Atelier Découverte
Approche Trager® et Mentastics®

Fluidité, ancrage, équilibre, posture,
aisance, qualités de présence et de toucher :
Avec l'approche Trager, comment explorer tous ces axes et ressentir plus finement nos sensations ?

Les mouvements Mentastics : pas de mouvements codifiés, mais à partir des sensations et des principes de base, une recherche d'autonomie et même de créativité.

Partager les sensations explorées par le toucher Trager : une autre facette que nous aborderons par une séquence deux par deux, et par une courte démonstration.

Bienvenue pour cet « atelier Découverte »
le samedi 14 novembre 2026
de 15h à 18h
Arnouville

Il sera animé par
des praticien.ne.s et stagiaires en Trager et Mentastics.

Lieu : Trait d'union - 71 avenue Henri Barbusse – 95400 Arnouville

- en voiture : places de parking devant la salle ou stationnements faciles dans la rue, gratuits le samedi.
- par le RER D : de la gare du Nord, 20 minutes jusqu'à la gare de **Villiers-Le-Bel Arnouville Gonesse,** puis 10 minutes à pied.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Catherine Chaillet,
praticienne et enseignante en approche Trager® et Mentastics®
06 14 48 65 99 – chaillet.catherine@gmail.com