

Le resSENTI Nature est né d'observations induites par la Géobiologie. C'est très simple !

Très vite, je me suis aperçu que si des lieux généraient des pathologies, d'autres pouvaient au contraire amener un dynamisme et une force, rechargeant la pile que nous sommes. Les sources, certaines miraculeuses, les pierres, les plantes, sont là pour nous permettre de découvrir et de nous émerveiller de l'interactivité entre elles et nous. Ces Lieux existent, sources, pierres, plantes, ils sont là, tout près de nous, prêts à nous faire partager leurs bienfaits, si nous savons les aborder avec écoute, ouverture de cœur et une approche judicieuse.

Ils sont là, pour chacun de nous !. Dame Nature nous offre des merveilles ... découvrons les !

Prenons conscience du bonheur que nous avons !

Tenue - pour de la petite marche, selon soleil/pluie
prévoir une loupe et qqs élastiques

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



Michel Chazeau

Prise de Conscience par le Mouvement

par **Michel Chazeau** *Initiateur du Mouvement*

Quel plaisir de constater que dans la vie de chaque jour, tout devient plus facile, aisé et que l'on se sent relié à l'UNivers par un fil d'argent ! Comment expliquer par des écrits et sur une portion de page, ce que notre corps va ressentir au fur et à mesure de mouvements simples, faciles : **ceux de la prime enfance ? "Faites moins que ce que vous pouvez faire !"**: voilà le texte que je relève en 1988 sur un billet déposé dans un magasin bio avec pour titre la Méthode Feldenkrais ; je prends rendez-vous et me retrouve avec un groupe de 10 personnes. Une heure après, je me relève plus grand, plus léger et je dis simplement à la praticienne :-" Dites donc, c'est drôlement puissant, mais je me prononcerai dans deux ans !"Après deux ans de cours hebdomadaires, je m'inscris à la formation. J'ai eu la chance de découvrir cette Méthode par celles et ceux que Moshé Feldenkrais a lui-même formés. Mais pour moi, seul Moshé Feldenkrais faisait "du Moshé Feldenkrais".

La Méthode nous donne - à travers le Mouvement - **le moyen d'apprendre à apprendre**, en se faisant plaisir, en jouant et en ouvrant ainsi nos potentiels ; tout cela en rapport direct avec la gravitation.

L'écoute et l'utilisation de notre corps - ce chef-d'œuvre ignoré ; voilà ce que je propose ! Ce qui était difficile devient facile, puis aisé et enfin gracieux. Les changements interviennent sur les plans physique, émotionnel et spirituel.

Fondamental !!!

Tenue - *souple, jogging, chaussettes, couverture de laine, coussins*

Extraits de 3 témoignages de stagiaires

Sportif de haut niveau, après 25 heures de leçons individuelles, pour les éliminatoires de la Coupe du Monde, je me suis classé 5^e facilement, alors qu'avant, en forçant, ma meilleure place était 8^eme.

Mon entraîneur a remarqué ma facilité.. **Fabien- Faverges 74**

xxxxxx

"-.../ J'ai été chercher très loin les problèmes qui me perturbaient vraiment ... et en 2 jours, tout est ressorti ; ça m'a libérée, je vois les choses différemment, mon contact avec les autres est différent, mon mal de dos a disparu, ma position assise est différente ; tout est différent. J'ai ressenti ce bien-être très rapidement. Mon entourage l'a remarqué ... **Claudette - Reims 51**

xxxxxx

J'ai 51 ans, je n'ai jamais fait de sport, je déteste me forcer, "faire des efforts", je refuse de souffrir, d'avoir mal, "même pour être belle"! ... Après 4 jours de stages sur 5, voilà ce que je peux apporter comme témoignage : tout doucement, sans me forcer, j'ai redécouvert à l'intérieur de mon corps une mécanique douce, huilée, qui, lorsqu'on la traite avec amour et douceur, accepte de bouger par plaisir./... Je fais à nouveau confiance à ce corps que je n'aimais pas et qui me pesait./... Pour la première fois, je n'ai rien à prouver, pas de compte à rendre, pas de modèle à imiter, pas d'idéal à atteindre. Je peux être moi-même, avec mes limites et mes blocages qui cèdent lentement, sans efforts, avec douceur./.. **Joëlle - Annecy 74.**

