

Placement et mouvement créatif

*Une approche créative et méditative du mouvement
et de l'alignement corps-esprit*

**Stage à Genève avec Ursula Stricker (Berne)
Samedi 5 octobre 2019 de 10h30 à 16h30**



Placement

Habiter son corps. Le découvrir comme instrument du mouvement et de la réalisation de notre être. Se reconnecter à soi-même à travers la conscience corporelle. Développer la conscience de notre squelette et d'un alignement postural équilibré en accord avec la gravité. Développer l'art du toucher. Découvrir le "repos constructif" et le pouvoir des images basées sur l'anatomie.

Le Placement développé par Ursula Stricker est une approche holistique, créative et méditative du mouvement, un rééquilibrage postural basé sur la philosophie et les concepts de l'Ideokinesis (André Bernard, New York). L'Ideokinesis est un concept créé par Mabel Todd dans les années trente à Boston (voir son ouvrage *Le corps pensant*) pour équilibrer le système squelettique et améliorer la coordination neuro-musculaire. La pratique se focalise et se construit sur le pouvoir de l'imagination.

Ursula Stricker

Artiste interdisciplinaire de nationalité suisse, qui a conjugué dans sa vie la danse, les arts visuels et figuratifs, la méditation, la pédagogie du mouvement et de l'alignement du corps, ainsi que l'écriture.

Elle a étudié durant plusieurs années à New York, où elle a rencontré ses maîtres et élaboré son approche personnelle : le "Placement". Elle a donné vie à des performances de danse multimédia et a réalisé de nombreuses expositions d'art visuel et figuratif, créant des espaces contemplatifs. En 1999, elle a fondé à Berne le centre « Etage », un espace pour le mouvement, l'expression et le silence, qu'elle a dirigé jusqu'en 2015. Elle donne des stages et cours de Placement, danse et processus créatif en Suisse, Italie, Belgique et Angleterre. (www.ursulastricker.ch)



- **Horaire** : samedi 5 octobre de 10h30 à 16h30 avec courte pause
- **Prix** : plein tarif CHF. 160,-- / réduit CHF. 140,-- (pour élèves Nafas ou pour inscription et paiement avant le 31 août 2019)
- **Lieu** : Yoga 7, Cours de Rive 20, 1204 Genève



Organisation, informations et inscriptions :
Markanda Imhof / www.nafas.ch / info@nafas.ch