

## Les Rencontres de Mouvement Authentique - premier cycle 2024

Cette pratique étonnante permet l'exploration d'une expérience directe du **MOUVEMENT**.

Oscillant entre l'impression de bouger et d'être bougé-e, dans de mouvements amples ou minimes, la perception est tantôt fine, tantôt décalée, tantôt grande ouverte, laissant émerger des dynamiques de natures et qualités variables.

Dans un petit groupe, nous évoluons dans un espace commun collectif partagé, toutefois non-social. L'écoute, la disponibilité se déploie, au service et au plus proche de l'expérience individuelle.



Un deuxième champ exploré au sein de cette pratique est celui des **MOTS**. Quels mots choisir pour exprimer un vécu - et comment, en écoutant, ces mots résonnent-ils ? On pourrait ainsi imaginer alimenter une boucle vertueuse, présence toujours renouvelée, actualisée.

Le maintien d'un cadre précis, très à l'écoute, permet de vivre, entre autre, au bord des zones de confort sans jamais perdre son témoin intérieur, et au contraire, de développer une connection solide à des références personnelles. Aussi, prendre conscience d'un espace ouvert, à travers le temps, est une expérience porteuse, précieuse en toute circonstance.

Les ateliers sont ouverts à toute personne curieuse de découvrir le Mouvement Authentique. Cinq ateliers, un par mois, seront proposés au premier semestre 2024. Même si la présence à tous les ateliers n'est pas obligatoire, elle est fortement conseillée. Ateliers bilingues français/anglais selon participants - 2 à 6 personnes

Dates :

11 JANVIER - 8 FEVRIER - 14 MARS - 18 AVRIL - 16 MAI

les jeudis matins, 9h - 11h30 ( ! horaire changé par rapport à 2023 ! )

Tarif :

25 euros par atelier à l'unité

ou

100 euros pour les 5 ateliers

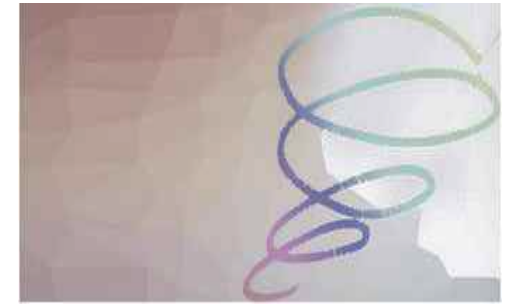
Lieu :

593 chemin des Barbégiers,  
04210 Valensole

Pour toute information : Jutta King - tél +33 6 82 42 89 12 - [juttaking@yahoo.com](mailto:juttaking@yahoo.com) - [www.pratique-cranio-sacree-biodynamique.com](http://www.pratique-cranio-sacree-biodynamique.com)

**N'hésitez pas à faire part des ateliers à des personnes de votre entourage pouvant être intéressées.**  
L'atelier prochain du 14 décembre 2023 permet une découverte de la pratique.

**< Le dernier atelier de 2023 à lieu jeudi 14 décembre, 9h - 11h, même adresse, tarif 20€ >**

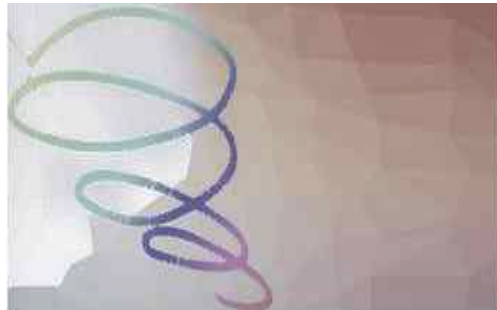


## Authentic Movement Meetings - first cycle 2024

This surprising practice allows exploring a direct experience of **MOVEMENT**.

Oscillating between the impression of moving and being moved, in large or minimal movements, perception is sometimes fine, sometimes out of focus, sometimes wide open, allowing dynamics of variable natures and qualities to emerge.

In a small group, we do evolve in a shared collective common space, which is however not social. Increased availability unfolds, contributing to an intimate individual experience.



A second field explored within this practice is that of **WORDS**. What words would you choose to express an experience - and how, when you listen, do these words resonate?  
We could thus imagine feeding a virtuous loop, a presence always renewed, updated.

The precise structure of the workshop, very attentively and gently maintained, allows participants to live, among other things, on the edge of comfort zones without ever losing their inner witness, and on the contrary, to develop a solid connection to personal references. Also, becoming aware of an open space, through time, is a powerful experience, valuable in all circumstances.

The workshops are open to anyone curious to discover Authentic Movement. Five workshops, one per month, will be scheduled in the first half of 2024. Attendance to all workshops is not mandatory, but strongly recommended. Bilingual English/French workshops according to participants - 2 to 6 participants

### Dates:

JANUARY 11 - FEBRUARY 8 - MARCH 14 - APRIL 18 - MAY 16

Thursday mornings, 9 a.m. - 11:30 a.m. ( ! hours changed from 2023 ! )

### Rate :

25 euros per individual workshop

Or

100 euros for the 5 workshops

### Place :

593 chemin des Barbégiers,  
04210 Valensole

Information : Jutta King - tel +33 6 82 42 89 12 - [juttaking@yahoo.com](mailto:juttaking@yahoo.com) - [www.pratique-cranio-sacree-biodynamique.com](http://www.pratique-cranio-sacree-biodynamique.com)

**Do not hesitate to share the information on these workshops with people around you who may be interested.**  
The next workshop on december 14, 2023 allows a discovery of the practice.

**< Last workshop in 2023 thursday dec 14, 9 a.m. - 11 a.m., same address, fee 20€ >**