



# COURS DE MOUVEMENT SENSORIEL

## Nouveau cette année à Auvers-Saint-Georges !

**Salle Polyvalente**  
**Rue Brément,**  
**91580 Auvers-Saint-Georges**

**Les lundis**  
**10h - 11h15**  
**Les mardis**  
**18h - 19h15**

**Tarif : 210€ l'année**

**Début des cours :**

**Lundi 4 et mardi 5**  
**septembre 2023**

**Merci à la mairie**  
**d'Auvers pour son**  
**accueil !**

Dans les cours de Mouvement Sensoriel, on prend le temps de bouger dans la lenteur, en portant notre attention sur nos perceptions.

Peu à peu les tensions fondent, les gestes deviennent plus fluides et l'on se dépose dans une qualité de présence qui nous permet de savourer l'instant et d'accéder à une intelligence précieuse, celle de notre corps. Tout cela dans la chaleur et la bienveillance du groupe.

Une petite bulle, dans le cours de la semaine.

- Dénouer les tensions
- Réduire le stress
- Gagner en mobilité, en amplitude, en souplesse
- Se détendre, se poser, relâcher
- Apprécier l'instant
- Nourrir sa vitalité et sa joie
- Gagner en conscience de soi
- Se déployer dans son geste, et dans sa vie !

**2 cours d'essais gratuits**

**Pour plus d'infos :**

**Leïla Denis**

**06 79 70 60 47**

**[leiladenispro@gmail.com](mailto:leiladenispro@gmail.com)**

**[www.leiladenis.fr](http://www.leiladenis.fr)**

**Témoignage d'une élève :**

*« Une séance de Mouvement Sensoriel, c'est comme une oasis dans le quotidien. Le tumulte de la vie s'apaise en un moment de répit.*

*Le moment aussi de faire le point sur soi, sur ce que l'on fait, sur ce qui est vraiment important.*

*Et après ces mouvements en douceur, en profondeur, guidés par la voix de Leïla, on repart fortifiés, prêts à s'accorder avec soi-même et le monde. »*

**Cours animés par Leïla Denis**

*« Praticienne en Pédagogie Perceptive, formatrice en gestion du stress et professeure de Mouvement Sensoriel depuis 2008, je propose ces ateliers comme des espaces de douceur, de ressourcement, de bien-être et d'inspiration. Vous y découvrirez l'univers merveilleux des fascias, ces tissus du corps qui ne demandent qu'à se relâcher. N'hésitez pas à pousser la porte pour essayer, vous êtes les bienvenus ! »*