

LES LETTRES

La TÉHIMA est un ensemble de 22 chorégraphies qui stimule par des mouvements en spirale, le glissement des tissus corporels, réceptacle de chaque organe, de chaque muscle et de chaque glande. Le mouvement de chaque lettre travaille sur l'ancrage, sur l'allongement et la respiration des tissus en donnant une intention, dans la partie du corps que symbolise la lettre. Ainsi, la conscience est à l'intérieur du corps pour se déployer vers l'extérieur. Lorsque les contenant (muscles, os, ligaments, membranes) s'allongent et se détendent, les contenus (organes et glandes) retrouvent un mouvement physiologique et un bon fonctionnement.

EN MOUVEMENT

L'organisme réagit comme un tout et comme pour l'ensemble des activités corporelles, c'est la moelle épinière qui joue un rôle central de connexion. Chaque lettre hébraïque correspond aussi à une vertèbre. La TÉHIMA stimule chaque partie de la colonne vertébrale et agit sur les muscles profonds du rachis. Les points d'appuis de cette gestuelle, la position des membres et le travail de la cage thoracique stimulent toute la charpente osseuse. L'étirement de chaque geste de la TÉHIMA s'accompagne d'un mouvement respiratoire ciblant la zone dans laquelle s'inscrit la partie anatomique de la lettre. Pas un espace n'oublie de respirer. En exprimant par le corps les qualités psychiques de chaque lettre, la TÉHIMA travaille sur l'ensemble de ces chaînes musculaires et réajuste le schéma corporel. Ce rapport conscient du corps dans l'espace donne l'occasion de réfléchir sur cet équilibre psychique du don et de la réception.

Enseignement: Chf. 360.-- (le stage à lieu à partir de 10 personnes).

Date et Lieu: Vendredi 9 septembre 2016: 19:00 - 22h00
Samedi 10 et dimanche 11 septembre 2016 : 09h30 - 16h30
Ecole Rudolf Steiner, Rte de Bois Genoud,
1023 Crissier

Repas: Possibilité de prendre son pique-nique, restaurant de Bois Genoud à proximité.

Inscription: Merci d'envoyer un mail à : luigina@espacedavana.ch ,
en donnant vos coordonnées postales complètes, y
compris le numéro de téléphone;
ou par téléphone au : 076 411 97 25

Conditions d'inscription:

Une confirmation sera envoyée avec une demande d'acompte de chf. 160.-- dans les 10 jours. Le solde devra être réglé pour le 30 juillet 2016 au plus tard. En cas de désistement, une fois le premier acompte versé, aucun remboursement ne pourra être demandé, cependant une personne de remplacement pourra être proposée.

LES LETTRES HÉBRAÏQUES

TÉHIMA* & KABBALE DES LETTRES

Accueillir la Lumière !

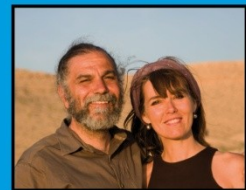
du 9 au 11 septembre
2016



avec **FRANK LALOU**
& **TINA BOSI**

TINA BOSI apportera avec la TÉHIMA l'équilibre entre le corps et l'âme. Une véritable métaphysique ne peut se comprendre qu'à travers un travail sur les rythmes du corps. Elle travaille sur l'ancrage, l'allongement et la respiration en donnant une intention, *kavanah* en hébreu, dans la partie du corps connectée à la lettre hébraïque.

FRANK LALOU propose une approche profonde de la symbolique des lettres à travers l'Arbre des Séphirot. Comment à partir du Un, l'univers a glissé vers le multiple, comment la lumière, degré par degré, arrive jusqu'à nous et comment elle remonte vers la Source. Cette métaphysique est éminemment guérisseuse, elle nous enseigne que nombre de nos maux et souffrances ont pour origine une retenue de cette remontée vers la lumière.



CONTACT : LUIGINA : email : luigina@espacedavana.ch +41764119725

** anciennement Ténoua*