

Les différentes pratiques corporelles et énergétiques

Les différentes pratiques corporelles et énergétiques proposées par le CEPCED sont basées sur un travail interne s'appuyant sur une vision holistique de l'Homme et de la nature, nourri par des exigences d'authenticité et de mises en application dans la vie quotidienne.

Les pratiques corporelles enseignées ont pour but de libérer les tensions physiques et psychiques, de stimuler et harmoniser l'énergie dans le corps, d'enraciner l'être et de l'aligner dans sa verticalité, de donner un mouvement à son volume corporel (automassages, débloques articulaires, étirements, gestuelle énergétique, travail à deux, travail d'écoute corporelle).

Ces pratiques s'adressent à tous ceux qui ont choisi d'aller à la rencontre et à l'écoute de leur corps, et de prendre conscience de ce qu'il exprime : douleurs, tensions, raideurs... matérialisations de nos perturbations psychiques, mais également sensibilité, puissance et ressources personnelles.

Le CEPCE est donné l'ambition de vous accompagner dans ce voyage... accepter de lâcher prise, être soi, présent, ici et maintenant, pratiquer pour découvrir, faire, ressentir.

En un mot : être.