

Espace
santé
femmes 

rendez-vous



Danser, s'ancrer et trouver
les ressources pour vivre sereinement

L'Espace Santé Femmes* propose un atelier avec

Maude FRIAT

Une invitation à explorer le mouvement libre (Open Floor) et les rythmes du corps dans un cadre bienveillant et convivial.

Dans un monde qui nous pousse à aller vite et à tout comprendre par le mental, quelle place est faite pour notre ressenti, notre intuition ? Pour les rythmes lent du souffle, du cœur et du vivant ?

La pratique Open Floor ouvre un espace pour revenir au corps, à l'écoute fine de ce qui nous traverse, pour y puiser des ressources essentielles.

À travers le mouvement libre, la création et les temps de parole, ces ateliers proposent d'explorer les ressources fondamentales du mouvement, comme autant de points d'appui pour traverser la vie personnelle et professionnelle avec plus de présence, de clarté et de liberté.

La pratique Open Floor s'appuie sur dix ressources : la pause, le vecteur, l'ancrage, le centre, le relâchement, la dissolution, la conscience spatiale, aller vers et s'éloigner, l'activation et le calme, l'expansion et la contraction.

Chaque atelier est dédié à une ressource spécifique, explorée corporellement puis intégrée dans le quotidien.

Comment intégrer ces ressources afin d'en bénéficier dans la vie de tous les jours ? Voilà l'exploration que cet atelier vous propose.

Un cycle de 5 ateliers pour danser, s'ancrer et trouver les ressources nécessaires pour faire face au quotidien.

En développant une relation plus consciente au mouvement, ces ateliers soutiennent la régulation du système nerveux, renforcent l'ancrage et offrent des repères pour traverser avec plus de sérénité une vie qui, parfois, nous chahute.

Il est possible de participer à une ou plusieurs sessions.

Dates

Lundi 2 février 2026
Lundi 9 mars 2026
Lundi 20 avril 2026
Lundi 11 mai 2026
Lundi 8 juin 2026

Horaires

18h30 - 20h30

Lieu

Réseau femmes* (7ème étage)
Rue de Lyon 91
1203 Genève

Participation libre
Inscription obligatoire

Inscription & infos complètes
reseauaufemmes.ch

