

PARENTHÈSE HORS DU TEMPS

Dans un monde en perte de repères, dans un rythme effréné du quotidien, Lizzy vous invite à une parenthèse hors du temps, un espace doux et bienveillant pour déposer nos tensions, retrouver ce souffle et s'accueillir avec douceur.

Dans notre système sur-structuré, sur-performant et sur-agité, notre espace de liberté intérieure est parfois difficile à rencontrer. La douceur est pourtant un véritable trésor, elle nous invite à ralentir, à apprécier les petits moments et à cultiver un espace de paix intérieure.

Lizzy vous accompagnera pour un atelier unique.

- à travers des exercices issus du théâtre, nous poserons nos masques
- à travers la kinésiologie et les 5 éléments, nous identifierons les différentes dynamiques de nos émotions
- à travers des exercices de systémie et de processus créatif, nous expérimenterons les subtils mouvements intérieurs pour éveiller notre conscience corporelle vers encore plus de joie et de douceur.

AGENDA

25 septembre 2025 19h-00 – 20h30 	A la rencontre de ma Douceur Il y a un lieu en moi où le tumulte s'apaise Où le souffle devient caresse et le cœur, Refuge. Ce lieu ne crie pas, il murmure. C'est là où réside ma douceur, non comme une faiblesse mais comme une force tranquille, comme une source discrète qui irrigue mes silences. Cet atelier invite à la rencontre de cette douceur-là.
23 octobre 2025 19h00 – 20h30 	A la rencontre de ma Joie Imprenable Il est une joie qui ne fait pas de bruit, une joie discrète mais indestructible. Elle ne dépend ni de la météo, ni de la direction du vent, ni des humeurs du monde. C'est une joie qui naît des profondeurs, là où l'être, dépouillé de tout masque rencontre ce qui est vivant. Elle ne cherche pas à briller, seulement à être. Elle ne réclame rien, elle offre tout. Un atelier qui invite à rencontrer et goûter cette joie-là.