# ATELIER IN-CORPS-PORE

Jeudi 16 novembre 2023 à 10h00

Dans le cadre de sa résidence au Moustier et de la représentation de son spectacle « London Bridge » prévue le 25 novembre prochain, Iman Kerroua, propose de mener un atelier sur le corps ouvert à tous et toutes (à destination des adultes) :

**le jeudi 16 novembre à 10h**
**au H4 (4 rue Louis Martin)**

Cet atelier « IN-CORPS-PORE » a pour objectifs de :

- Se reconnecter à l'outil du corps et ses composantes ;
- Identifier et dénouer les tensions physiques- émotionnelles ;
- Encourager et exercer le lâcher-prise ;
- (re)mobiliser son énergie et sa vitalité ;
- Développer une qualité d'écoute et de présence avec soi-même et les autres ;
- Faire émerger une aisance et une confiance accrue ; - Accroître ses possibilités ;
- Travailler sur un équilibrage corps-esprit.

Atelier gratuit sur inscription : 01 60 07 59 06 - centresocial@thorigny [dot] fr (centresocial[at]thorigny[dot]fr)

H4 | 4 rue Louis Martin