

# Initiation au Trager

## Samedi 2 mars 2019

14H- 18H00 accueil à partir de 13h30

La méthode Trager consiste d'abord à écouter les besoins de son propre corps et à entrer dans le lâcher prise à travers des mouvements très libres, spontanés, debout ou allongé, qu'on appelle des mentastiques.

La méthode propose ensuite et surtout de découvrir comment un toucher détendu et relâché peut être communicatif, et aider la personne touchée à aller vers un relâchement plus profond que ce qu'elle aurait pu obtenir par elle même.

*" Je me suis rendu compte que je n'imaginai pas ce qu'était la sensation d'être détendue ! "*

Cette découverte sera animée par Maurice Kriegel, diplômé praticien et superviseur en Trager, il anime des ateliers à la MJC (lundi soir, mardi après midi, et un samedi après midi par mois)

Nombre de places limité: 12 inscrits à l'initiation; inscription à l'accueil

---

Bulletin d'inscription / réservation à déposer à la MJC de Douai

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....  
Téléphone.....

email.....@.....

Participera à la découverte de la méthode Trager le samedi 2 mars 2019

Coût de la participation : 10 €

chèque à l'ordre de la MJC de Douai

contact par email : maurice.kriegel@orange.fr