



SEVERIN BERZ  
CORPS · ÉNERGIE · ALIGNEMENT

## ORIGAMI MOVEMENT

### *de la sensation au mouvement*

Apprenez à aligner et à mobiliser votre bassin de manière optimale – pour retrouver plus de liberté dans vos mouvements, affiner votre conscience corporelle et générer la force de façon plus efficace. À travers des exercices pratiques et ciblés, vous développerez un « bassin flottant » : Marcher, s'accroupir, s'asseoir, se lever, ainsi que vos mouvements dans le quotidien et en Tai Chi (Tuishou), gagneront en fluidité et en précision.

L'accent est mis sur les fascias, ce tissu conjonctif essentiel qui relie et coordonne l'ensemble du corps. En les sollicitant de façon consciente, vous favorisez un mouvement à la fois fluide, puissant et sans douleur. Cette approche à la fois holistique et ancrée dans la pratique renforce non seulement votre perception corporelle, mais aussi vos capacités physiques globales.

**Week-end du 20-21 septembre 2025**

**Tarif:** Samedi: 50€ | Week-end: 100 €

**Horaires:** Samedi 14h à 17h | Dimanche 9h à 16h | 1h de pause déjeuner tiré du sac

**Inscriptions:** 06 21 60 52 52 | lefildesoie68@yahoo.fr

**Lieu:** Le Fil de Soie | Salle Franklin | 48 rue Franklin | 68200 Mulhouse