

Isabelle Hayaux du Tilly



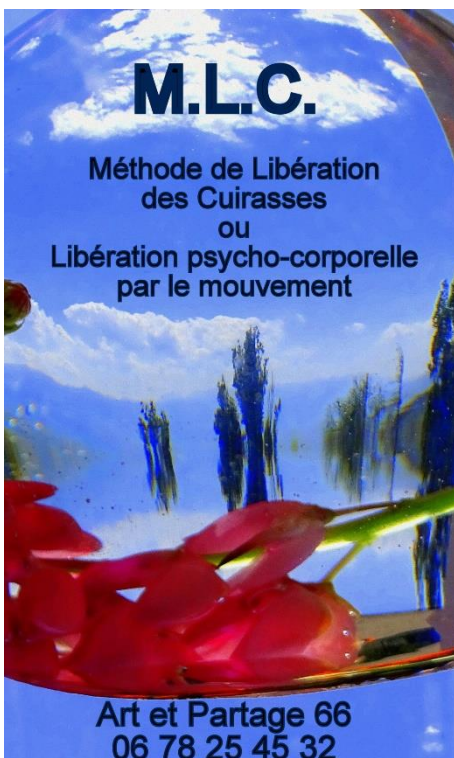
Photographie intuitive

La vie, les évènements, différents lieux de vies Paris, Annecy, Sète et aujourd'hui Font-Romeu et les voyages ont amené Isabelle Hayaux du Tilly vers une connaissance d'elle-même toujours plus approfondie, vers plus d'authenticité, et le désir de partager au-delà des mots ce qu'elle vit et ressent au plus profond d'elle-même.

C'est tout naturellement qu'elle se tourne vers la photographie qui lui donne la possibilité de s'exprimer et d'aller vers des zones inconnues : capter l'indicible, la beauté de la nature et de la vie, sans artifice, dans toute sa profondeur, son essence, son origine et sa vérité.

L'œil est là, il cadre, analyse, se laisse aller, lâche prise et le miracle de l'image apparaît dans toute sa splendeur. Grâce à nos yeux et notre ressenti, nous pouvons découvrir notre être intérieur au-delà des apparences.

<https://isabellehdutilly.wixsite.com/photographie>



Ma rencontre avec la MLC ©

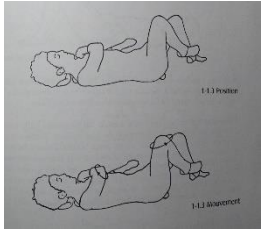
Après des études de Sophrologie, il y a plusieurs années, j'ai éprouvé le besoin d'associer mon esprit, mon corps et mes émotions.

La rencontre avec la M.L.C © ou Libération psychocorporelle par le mouvement m'a permis d'avancer dans ma vie. Créée par Marie-Lise Labonté, cette technique s'adresse à tous, ses mouvements sont doux et progressifs, basés sur la respiration, des étirements et respectent le rythme de chacun.



« C'est avec joie que j'ai pu l'enseigner en groupe et en individuel pendant quelques années. Aujourd'hui, à la retraite à Font Romeu, j'éprouve de nouveau le besoin de partager mes expériences de vie à travers cette méthode originale qui me permet de plus en plus de vivre l'instant présent, de mieux gérer mon quotidien et de mieux apprécier ce que la vie me propose. Je suis ravie de la faire découvrir pendant le Festival BioZen. »

Atelier MLC ©



La M.L.C © ou Libération psychocorporelle par le mouvement est basée sur des mouvements psychos-corporels, les pratiquer permet au corps de se libérer des différents blocages et contractions musculaires et vise la libération du potentiel créateur qui existe en chacun de nous.

Les exercices se font en position debout et couchée à l'aide d'accessoires tels que :

- Balles de tennis, balles mousse, balles « magiques »
- Bâtons recouverts de caoutchouc de mousse

Bénéfices de la M.L.C ©

Ces mouvements permettent :

- De soulager les tensions musculaires, et d'assouplir les articulations,
- De se rencontrer soi-même dans le présent et dans son intimité,
- D'être plus proche de ses émotions donc de mieux les vivre,
- De libérer l'énergie de vie qui est en nous,
- De retrouver la joie de vivre,
- De mieux gérer le stress et de prendre plus facilement du recul face aux événements de la vie,
- D'améliorer la qualité du sommeil.....

Durée des Ateliers : 1h15

12 personnes maximum

Participation : 12 euros

Contact :

« Art et Partage 66 »

Isabelle Hayaux du Tilly

06 78 25 45 32