

CR de la journée autour du corps du 16 septembre 2012

Venues d'Auch, de Toulouse, d'Angoulême, du Gard, et de Pau, et d'Ile de France, 19 participantes se sont réunies au centre social d'Auch le dimanche 16 septembre pour une journée entière autour du corps.

Commencée le matin par des jeux corporels, notre journée s'est poursuivie avec une présentation par Anne-Marie Camus du livre de Maurice Martenot, *Le corps, expression de l'être*, dont la lecture a été nourricière pour cette comédienne de théâtre. Nous avons vécu un très beau moment de partage et de poésie avec la lecture de bouche à oreilles de textes portant sur le corps que chacune avait choisi de dire ou d'écrire elle-même.

L'après-midi a été consacrée à la relaxation active, une première séquence animée par Georgette Persico a permis de découvrir les mouvements de base de la méthode Martenot puis le groupe a pu bénéficier, menée par Pascale Gorisse, d'une séance de relaxation intitulée « goûter l'instant présent »

Avant de se quitter, chacune s'est exprimée sur les apports personnels tirés de la journée.

Pour notre part, cette journée fut riche, intense, joyeuse, et poétique tout à la fois. Pleine de respect et d'accueil des unes et des autres. Des rencontres comme celle-là nous font progresser dans notre pratique de la relaxation.

Pascale Gorisse et Georgette Persico.