

# Le Mouvement & le Son

---

*Un temps pour ralentir, écouter et laisser le corps se réorganiser.*

*Ce livret accompagne les séances de Mouvement & Son.*

*Il est proposé comme un soutien simple et accessible  
pour comprendre l'esprit de la pratique.*

*Aucune performance, aucune attente.*

*Juste une invitation à écouter le corps.*

Frédérique Guardino  
Le Mouvement et le Son



VOIX • PRÉSENCE • VIBRATION

## *1. Les fascias – comprendre simplement*

### *Introduction commune*

*Les séances de Mouvement & Son sont des espaces de lenteur et d'écoute.*

*Elles invitent chacun(e) à revenir au ressenti du corps, dans le respect de son rythme et de ses limites.*

*Il n'y a rien à réussir, rien à bien faire.*

*Le corps sait, et il est invité à s'exprimer librement.*

*Les fascias sont un tissu vivant présent partout dans le corps.*

*Ils enveloppent et relient les muscles, les os et les organes.*

*On peut les imaginer comme une grande toile souple à l'intérieur du corps.*

*Quand les fascias se détendent, le corps retrouve plus de liberté, de confort et de calme.*

### *Phrase de clôture commune*

*Ici, on ne force rien.*

*On écoute, on respecte,  
et on laisse le corps faire ce qu'il sait faire.*

## *2. Que va-t-on faire pendant la séance ?*

### *Introduction commune*

*Les séances de Mouvement & Son sont des espaces de lenteur et d'écoute.*

*Elles invitent chacun(e) à revenir au ressenti du corps, dans le respect de son rythme et de ses limites.*

*Il n'y a rien à réussir, rien à bien faire.*

*Le corps sait, et il est invité à s'exprimer librement.*

*La séance commence par un temps pour arriver et se poser.*

*Puis viennent des mouvements simples et lents, accompagnés parfois par le souffle ou le son.*

*Des temps de pause permettent au corps d'intégrer.*

*La séance se termine dans le calme.*

### *Phrase de clôture commune*

*Ici, on ne force rien.*

*On écoute, on respecte,*

*et on laisse le corps faire ce qu'il sait faire.*

### *3. À qui s'adresse cette séance ?*

#### *Introduction commune*

*Les séances de Mouvement & Son sont des espaces de lenteur et d'écoute.*

*Elles invitent chacun(e) à revenir au ressenti du corps, dans le respect de son rythme et de ses limites.*

*Il n'y a rien à réussir, rien à bien faire.*

*Le corps sait, et il est invité à s'exprimer librement.*

*Cette séance est ouverte à toute personne qui souhaite ralentir et se reconnecter à son corps.*

*Aucune expérience n'est nécessaire.*

*Chacun pratique selon ses possibilités.*

#### *Phrase de clôture commune*

*Ici, on ne force rien.*

*On écoute, on respecte,*

*et on laisse le corps faire ce qu'il sait faire.*

#### *4. Contre-indications & écoute du corps*

##### *Introduction commune*

*Les séances de Mouvement & Son sont des espaces de lenteur et d'écoute.*

*Elles invitent chacun(e) à revenir au ressenti du corps, dans le respect de son rythme et de ses limites.*

*Il n'y a rien à réussir, rien à bien faire.*

*Le corps sait, et il est invité à s'exprimer librement.*

*L'écoute du corps est essentielle.*

*Vous êtes libre d'adapter les mouvements, de faire une pause ou de vous reposer à tout moment.*

*En cas de problème médical important, il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de santé.*

##### *Phrase de clôture commune*

*Ici, on ne force rien.*

*On écoute, on respecte, et on laisse le corps faire ce qu'il sait faire.*