

# Week-end d'introduction à la Méthode Rosen

avec

**Lene Espensen**

*Praticienne et enseignante Rosen*

Dimanche 21 avril 9h30 à 17 h

Lundi 22 avril 9h à 16h30

Charousse, Gigors et Lozeron  
(15km de Crest)

Taxi départemental à réserver à l'avance au 04 75 22 03 03 (5€) à partir de la gare de Crest avec un billet SNCF, sauf dimanche.

**Prix :** 220 euros, déjeuner inclus

Nuitée avec petit déj et repas du soir en sus 44€  
(arrhes de 50 euros à l'ordre de *Institut Rosen*).

Apporter :

Deux draps, un oreiller et une couverture pour le travail corporel sur table de massage.

Pour vous inscrire envoyez :

Le bulletin d'inscription avec les arrhes à

Infos/contact

Thierry FRANCOIS, Hall 3, grand Valla,  
12 rue du général Koenig 26400 Crest  
Tél. : 06 51 38 34 82

E-mail : [thierry.francois.4@gmail.com](mailto:thierry.francois.4@gmail.com)

<http://methode.rosen.free.fr>

« Le corps révèle clairement ce que nous cherchons à dissimuler le plus . »

Marion Rosen

« Il est difficile de parler de cette méthode sans la réduire. Ce n'est pas un massage, ce n'est pas une science, rien non plus qui puisse être comparé à une psychothérapie... C'est tout à la fois. Impossible de l'enfermer dans des mots. La Méthode Rosen est quelque chose de très subtil, mais de profondément efficace. C'est un art, qui ne peut s'exercer que dans un total respect. »

Monica Bolling

Fondatrice de l'école Rosen France



# Méthode Rosen



## Week-end d'introduction

dans la Drôme  
21-22 avril 2019

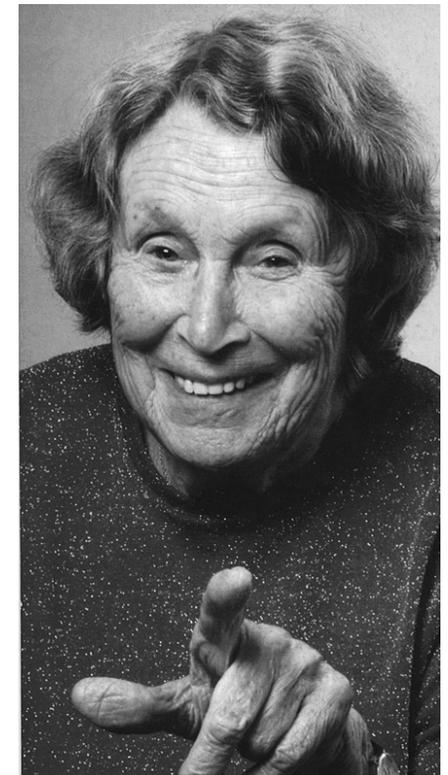
« Ce travail mène celui que nous croyons être à celui que nous sommes réellement. »

MARION ROSEN

## Qui est Marion Rosen ?

Marion Rosen a débuté sa formation dans les années trente à Munich, dans un cabinet de psychanalystes proches de C. G. Jung. Ceux-ci avaient découvert que le massage et la détente facilitaient les prises de conscience et permettaient à leurs patients de réduire la durée de leur analyse.

Marion Rosen a enseigné sa méthode et a partagé avec joie l'art d'être simplement soi-même jusqu'à l'âge de 97 ans.



## Week-end d'introduction

- Découvrir la Méthode Rosen, sa philosophie et ses fondements.
- S'initier à la méthode par des exercices pratiques sur des tables de massage.
- S'initier aux mouvements Rosen, une manière douce et respectueuse pour entrer en relation avec son corps.

### La Méthode Rosen peut vous aider à résoudre un problème de santé

Le mal de tête, le mal de dos, les raideurs de la nuque, des épaules, les lombalgies, les sciatiques, les insomnies... ou plus généralement le stress ne sont que divers signaux dont dispose le corps pour s'exprimer. C'est son langage.

### Mais si vous souhaitez aussi

- Entreprendre ou poursuivre une démarche de développement personnel.
- Apprendre à mieux vous connaître et renforcer la confiance en vous.
- Trouver une complémentarité avec d'autres disciplines thérapeutiques.
- Découvrir le travail corporel et vous sensibiliser à l'importance du toucher.
- Si pour vous, le corps est en soi, un moyen d'expression.
- Si vous êtes prêt à découvrir, pour le transformer, votre problème de mal-être...

## La Méthode Rosen

Le corps est le reflet de notre histoire. Tout notre vécu s'inscrit en lui. À l'image de l'esprit, lui aussi a une mémoire. Au plus profond, il garde, il retient. Marion Rosen a expérimenté le pouvoir du toucher et du mouvement pour libérer les énergies qui stimulent la vie.

Cette méthode est une approche douce basée sur la lecture du corps. Car le corps révèle très clairement ce que nous cherchons à dissimuler le plus.

En séance individuelle, le travail corporel s'accompagne d'un toucher habile et précis de nature à susciter une prise de conscience des tensions physiques et de leurs origines (psychique, émotionnelle...). Ainsi l'espace intérieur s'élargit, laissant place au souffle. L'esprit s'apaise, le corps se détend.

En classe de mouvement, c'est grâce aux mouvements simples faits en conscience et sans effort que les tensions et leurs origines sont contactées. Les mouvements sont accompagnés par un support musical.

Toute la singularité de la Méthode Rosen réside dans une qualité profonde d'écoute qui libère la respiration naturelle et la joie qui en découle.

La méthode se pratique à travers des séances individuelles, des classes de mouvement, des stages et des journées de pratique.