



LES MÉCANIQUES CORPORELLES

***LES INSCRIPTIONS
SONT TOUJOURS OUVERTES***

Cette rentrée est l'occasion de vous présenter deux notions qui structurent profondément mon travail :

la littératie physique
et le principe de robustesse.

Depuis plus de vingt ans, à travers la danse, l'enseignement et l'étude du mouvement, une même question guide ma démarche :

Que faut-il transmettre pour qu'une personne comprenne mieux son corps et puisse faire ses propres choix ?

C'est tout le sens de la littératie physique : développer des connaissances, des perceptions et des capacités d'adaptation pour gagner en autonomie.

Et c'est aussi le sens de la robustesse : ne pas chercher un corps parfaitement performant, mais un corps capable de composer avec les contraintes, les imprévus, l'âge et les changements de la vie.

Aujourd'hui, les injonctions se multiplient : mieux bouger, mieux respirer, mieux manger, mieux vieillir.

Mais comprendre "pourquoi", "comment" et "pour soi" reste beaucoup plus rare.

C'est précisément là que se situe mon travail.

Apprendre son corps.

Comprendre.

Adapter.

Rester libre de ses choix.

C'est ce que vous retrouverez cette année dans les cours, les ateliers et les formations des ****Mécaniques Corporelles****.

Belle rentrée à toutes et à tous,

Delphine

PORTES OUVERTES

Du 7 au jeudi 10 les cours sont en accès libre donc gratuits

Au delà, inscription possible toute l'année, cours d'essai 10 euros

POUR LA FORMATION,

INSCRIPTION POSSIBLE

JUSQU'À FIN SEPTEMBRE (3 PLACES RESTANTES)

VENEZ NOUS RENCONTRER CE MARDI À 15H, MAIRIE DE THIL

LUNDI À THIL SALLE DES FÊTES PLACE DE LA MAIRIE	MARDI À THIL SALLE DES FÊTES PLACE DE LA MAIRIE	MERCREDI LYON 4 <u>LES ENFANTS DU TARMAC</u> 10 RUE DUMONT	JEUDI LYON 1 <u>LES LOGES D'EUGÉNIE</u> 35 RUE RENÉ LEYNAUD
	15h/ 17h30		
16h/ 17h YOGA SUR CHAISE	FORMATION PRO À THIL	DANSE CONTEMPO	
18h/ 19h Gym posturale éducation somatique	18h/19h Pilates	18h45. 18h45 Pilates	
19h 10/20h10 Gym posturale éducation somatique	19h10/ 20h10 Harha Yoga	19h45. 20h45 Pilates	19h40/ 21h Yoga fonctionnel
20h15/ 21h15 Gym posturale éducation somatique	20h15/ 21h15 Pilates	20h45. 21h45 Pilates	

INFOS

NOUVEAUTÉ 26/ 27
LA FORMATION

IL NOUS RESTE 3 PLACES - INSCRIPTIONS TOUS LE MOIS DE SEPTEMBRE
 VENEZ NOUS RENCONTRER MARDI 8 SEPTEMBRE 2026, MAIRIE DE THIL À 15h

FORMATION
2 × 50 HEURES


**LES MÉCANIQUES
CORPORELLES**
APPRENDRE SON CORPS POUR PRENDRE CORPS

CORPS,



MOUVEMENT & PÉDAGOGIE

FORMATION PROFESSIONNELLE

Cette formation s'adresse en priorité aux enseignant·es de yoga et aux professionnel·les d'autres pratiques corporelles souhaitant approfondir leur compréhension du corps et du mouvement.



OBSERVER · COMPRENDRE · ADAPTER · TRANSMETTRE

lesmecaniquescorporelles.fr

INFOS

RENTÉE 26/ 27 PRATIQUES AMATEURS

LES LOGES
D'EUGÉNIE
Studio & bien-être

LES LOGES D'EUGÉNIE - LYON 1

Un lieu hybride porté par Eugénie, où image, création et pratiques corporelles se rencontrent. Des univers différents s'y croisent et inventent d'autres façons de créer, d'apprendre et de transmettre. Le corps ne se laisse enfermer dans aucune discipline.

Hatha yoga fonctionnel

- Les jeudis de 19h40 à 21h

Inscription et renseignements

[Page inscription du site](#)



LES ENFANTS DU TARMAC - LYON 4

Un lieu porté par Fleur, où pratiques artistiques, activités corporelles et générations se rencontrent.

On peut venir pour une discipline et en découvrir une autre, croiser des univers et élargir sa manière d'apprendre.

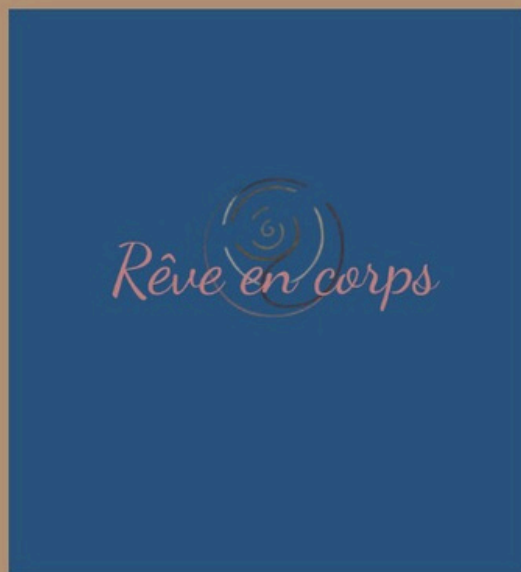
Ouvrir plutôt que fermer. Relier plutôt que cloisonner.

Pilates

- Mercredi de 18h45 à 19h45
- Mercredi de 19h45 à 20h45
- Mercredi de 20h45 à 21h45

Inscription et renseignements

lesenfantdutarmac.com



REVE EN CORPS - THIL (01)

Un lieu né d'une histoire de rencontres, de confiance et de fidélité.

Tout a commencé par un cours sur une terrasse. Aujourd'hui, sept cours s'y retrouvent chaque semaine, avec le soutien de la municipalité.

Un enseignement qui a grandi à partir des liens.

Gymnastique posturale & éducation somatique:

- Lundi 18h/ 19h
- Lundi 19h10/ 20h10
- Lundi 20h15/ 21h15

Pilates :

- Lundi 18h/ 19h
- Lundi 19h10/ 20h10

Hatha Yoga

- Mardi 19h10/ 20h10

Yoga sur chaise

- Lundi 16h/ 17h

Lieu des cours :

Salle des fêtes, place de la mairie à Thil

Inscription et renseignements

reveencorps.info

JE M'INSCRIS

RENTRÉE 26/ 27

PRATIQUES EXPÉRIMENTÉES

NOUVEAUTÉ 26/ 27

BRON- 7 CHEMINS

ATELIER DE HATHA YOGA & LITTÉRATIE PHYSIQUE

Atelier 1 vendredi sur deux

- 11 ET 25 SEPTEMBRE 2026
- 9 ET 23 OCTOBRE 2026
- 6 ET 20 OCTOBRE 2026
- 4 ET 28 DÉCEMBRE 2026

Horaires : De 19h15 à 21h

Lieu : Tous en scène, 10 chemin
de la vie Guerse à Bron

 **LES MÉCANIQUES
CORPORELES**
APPRENDRE SON CORPS POUR PRENDRE CORPS

JE M'INSCRIS



NOTRE ARTICLE SUR LA LITTÉRATIE PHYSIQUE



"Nous habitons un corps dont d'autres prétendent constamment détenir le mode d'emploi.

C'est à cet endroit que la littérature physique devient un enjeu majeur. Non pas comme nouvelle méthode, nouvelle injonction sanitaire ou nouvelle promesse de transformation, mais comme éducation à la compréhension, à l'expérience et au discernement..

LIRE LA SUITE

Designed with Mailjet By delphine@lesmecaniquescorporelles

This e-mail was sent to delphinegrienay@gmail.com because you've opted-in to receive news and promotional emails from us. Click [here](#) to unsubscribe.

Powered by  **sinch mailjet**