

*La séance-type dure entre 1h10 et 1h15, et comporte 8 séquences, elle se pratique **en cercle et en musique**.*

Dans leur grande majorité, les enchaînements visent par leurs mouvements d'ouverture des bras, d'assouplissement de la nuque ou de redressement de la colonne vertébrale à créer une plus grande amplitude de la cage thoracique. Cette détente du diaphragme a un effet direct sur le vieillissement et la longévité, car de cette détente dépend l'oxygénation des systèmes organiques. D'où la nécessité de respirer correctement, qui induit également une attitude de plus grande confiance et d'ouverture à la vie. Il est proposé de toujours accomplir ces mouvements sans forcer, sans se comparer, sans se juger, calmement, et avec le plus de conscience et d'attention possible. Ils s'apprennent essentiellement par imitation, ce qui nécessite aussi de l'attention. La séance laisse chacun évoluer à son propre rythme.

La pratique régulière a des effets positifs au niveau physique, psychologique et énergétique, et donne la possibilité d'être davantage et plus intensément à l'écoute de soi-même et des autres.

C'est une véritable méditation en mouvement qui est proposée.

- Pour le matériel, les participants viennent dans une tenue confortable permettant d'effectuer les mouvements.

Certains mouvements de la séance peuvent se pratiquer sur le sol, assis ou sur une chaise ; il est possible d'amener son propre tapis, coussin, shoggi, banc ou autre élément de confort pour la méditation (et aussi éventuellement une serviette pour recouvrir le tapis de sol).

- Pour information : détail des 8 séquences :

- un retour au calme,
- des mouvements préparatoires
- des étirements
- des mouvements dynamiques (dances dissociées)
- des Arkanas majeurs
- des mouvements méditatifs (représentant les lettres de l'alphabet dans l'espace)
- un nouveau retour au calme
- une relaxation
- un moment de partage (ou de silence).