

CHRIS HENRY



Formatrice et thérapeute holistique, pour tout âge, tout public, spécialisée en burnout-fibromyalgie et hypersensibles, durant 15 ans, ethnologue dans l'âme, passionnée par mes recherches et explorations sur l'énergie du corps, je m'oriente vers le mouvement.

Pédagogue de profession, la transmission est l'essence de mon travail.

Hyper-sensible, je me spécialise vers tout ce que cela implique, induit sur le corps, sur l'énergie.

J'ai créé Esprit Kantik pour découvrir une autre perception et la développer pour le bien de soi, et des autres.

En toute simplicité, vers l'équilibre.

J'associe dans la création de mes cours et de mes programmes la danse contemporaine, mouvement de corps des peuples ancestraux, notre expression artistique/intuitive à une sphère holistique du corps et de l'esprit par le yoga, le qi gong, le pilates, l'auto-massage ayurvédique, la sophrologie, l'EFT, l'aromathérapie, la méditation, le magnétisme.

J'ai créé Esprit Kantik pour découvrir une autre perception et la développer.

En toute simplicité, vers l'équilibre.

Mes inspirations sont l'arbre, le chorégraphe Jiri Kylian du NDT, les peuples indigènes aborigènes et du Mana, le travail du photographe scientifique Kirlian, le yoga yin et la danse du dragon.

Mon expérience est dans la création de programme holistique pour yamYoga, en cabinet thérapeutique, cours en nature, en ligne.

De Marseille et de Corse.

Toute est vibration, tout est alignement, tout est danse et poésie.

Tous les cours, et ateliers en salle, ou en nature sont conçus autour de 3 sphères énergétiques :

Corps - Esprit - Pensée du coeur/Intention

La saison, le moment de la journée, vos besoins de l'instant, l'égrégora de groupe sont pris en compte.

Ma volonté, vous transmettre, vous guider vers l'autonomie de pouvoir gérer seul vos rituels énergétiques selon vos besoins.

Des Swiss balles, foulards, sangles peuvent être utilisés pour accompagner les mouvements ou le lâcher prise du corps.

Instruments vibratoires, koshis, handpan, timbales, bougies seront proposés.

Hâte et impatiente de partager, d'évoluer avec vous.

Chris.