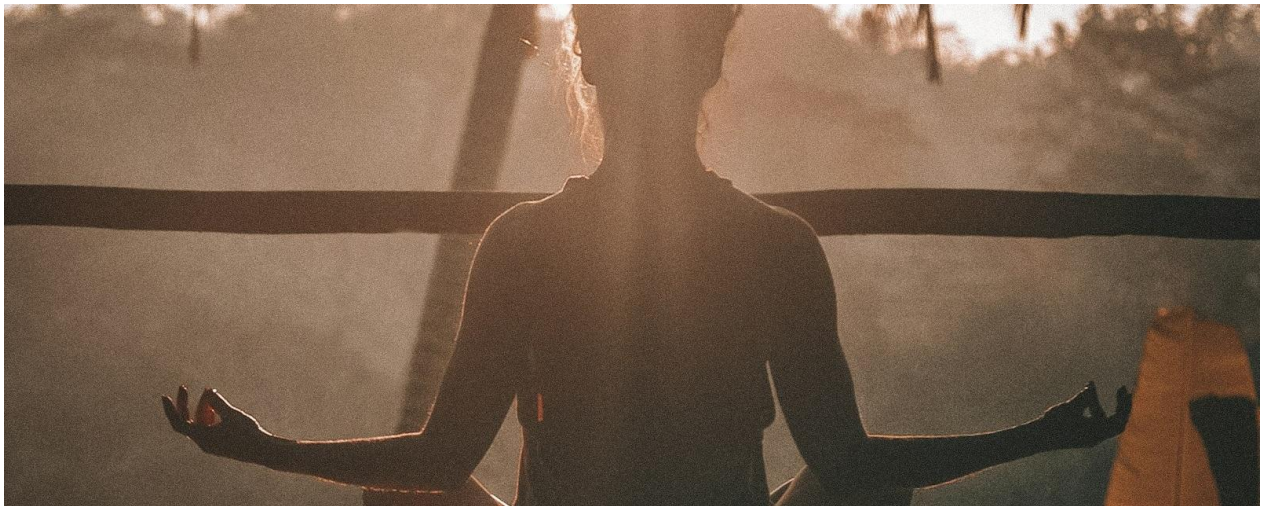


# Caminando

## Le corps comme chemin

*Un chemin pour ceux qui veulent avancer, par le corps.  
Neuf invitations pour apprendre à s'habiter.*



*« Prendre le temps de s'arrêter pour mieux avancer.  
Se retrouver – et se rencontrer autrement.  
C'est ce que Caminando vous propose, avec douceur, depuis le corps. »*

*9 week-ends accessibles à l'unité ou comme un cycle d'évolution  
1 par mois, de Septembre à Juillet • 4 à 8 participants • Carignan de Bordeaux*

*« On ne transmet que ce que l'on a senti »*



## NOTRE PHILOSOPHIE

---

Nous avons tous des façons d'être au monde qui se sont installées sans qu'on les choisisse vraiment. Des tensions, des habitudes, des façons de se tenir. Nous passons souvent beaucoup de temps à vouloir être autrement — plus rarement à devenir davantage nous-mêmes.

Caminando ne propose pas d'effacer ce que vous êtes — mais de faire de la place. De retrouver ce qui est déjà là. Doucement, depuis le corps, sans qu'on vous dise qui devenir.

C'est un espace rare. À chaque week-end, quelque chose se dépose. On repart plus ancré, plus mobile, plus léger. Et peu à peu, c'est la façon d'habiter sa vie qui change.

*« Deviens ce que tu es. » — Pindare*

## À QUI S'ADRESSE CE PARCOURS ?

---

À toute personne qui a envie de prendre soin d'elle — que ce soit pour souffler, se retrouver, ou aller un peu plus loin dans la connaissance d'elle-même. Aucun prérequis, aucune condition particulière. Juste l'envie de se mettre en chemin.

**Les professionnels de l'accompagnement** — soignants, thérapeutes, psychomotriciens, enseignants — trouveront dans ce parcours une double richesse : un espace pour approfondir leur propre connaissance corporelle, et des outils qu'ils pourront naturellement intégrer à leur pratique. Ce que l'on vit dans son propre corps, on peut le transmettre — c'est notre conviction depuis le début.

*Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle — nous contacter.*

## L'ÉQUIPE

---

Trois praticiens, une équipe. Tous relaxologues, tous engagés dans leur propre cheminement. Deux à trois intervenants à chaque week-end — deux regards, deux sensibilités, une présence plus riche.

### **Béatrice Chenel**

*Psychomotricienne DE · Relaxologue · Praticienne MLC© · Energéticienne*

Il y a chez Béatrice une joie qui met instantanément à l'aise — et autour d'elle, un espace où il devient possible de se détendre vraiment, de se réconcilier avec le plaisir d'être dans son corps. Formatrice depuis plus de 30 ans, elle a enseigné dix ans à l'Université de Bordeaux 2 et co-fondé Caminando en 2008. Formée à la MLC© avec Marie-Lise Labonté, praticienne en soins énergétiques.



### **Renée-Paule Dateu**

#### *Relaxologue*

Renée-Paule a cette qualité rare de transformer une séance en expérience — avec une finesse et une délicatesse qui font que quelque chose change — doucement, en profondeur, presque sans qu'on sache comment. Formée au « Toucher Conscient et Créatif® », passionnée de danse d'improvisation, elle porte aussi le travail vocal dans la lignée de « La Voix de l'Être® ».

---

### **Sébastien de Boussac**

#### *Psychomotricien DE · Relaxologue*

Ce qui caractérise Sébastien, c'est la tendresse du regard qu'il porte sur les gens — et, sous cette douceur, une présence structurée et attentive qui tient l'espace et donne confiance. Psychomotricien formé à la Conscience Corporelle par Jacques Garros et Jean Masse, il enseigne dans les écoles de psychomotricité depuis 2005 et a co-fondé Caminando en 2008. Il aime les mots justes, les nuances — et les chemins qui prennent le temps de mener dans la profondeur, avec légèreté.

---

## **NEUF WEEK-ENDS, NEUF PORTES**

Chacune s'ouvre sur un territoire différent — du plus intime au plus ouvert. On commence par soi, par le souffle et le corps. On approfondit ce qu'on porte. On s'ouvre peu à peu à l'autre, au contact, à la voix. Et on découvre qu'elles mènent au même endroit.

### ***Ce que vous vivrez***

*On travaille debout, assis, allongés — seul, ou parfois à deux ou en groupe. Avec la respiration, le mouvement, le toucher, la voix. Parfois avec du matériel simple : balles de différentes tailles, bâtons de mousse, rouleaux, tissus. Les exercices sont lents, doux, conscients — jamais performatifs. Certaines séquences sont précises, issues de méthodes comme la relaxation coréenne ou la MLC(c). D'autres sont plus libres, nourries par la conscience corporelle ou le toucher conscient et le massage. Dans tous les cas : rien n'est imposé, tout est proposé.*



## LE PARCOURS — 9 WEEK-ENDS

---

Les week-ends se répondent et se nourrissent l'un l'autre — et peuvent aussi se vivre à l'unité, au fil de l'envie ou des disponibilités. On peut venir chercher une parenthèse — souffler, se détendre, se recharger. On peut venir parce qu'on est déjà en chemin — en quête d'une relation à soi, à son corps plus harmonieuse, d'une respiration plus libre, ou de quelque chose qu'on ne sait pas encore tout à fait nommer. Et souvent, c'est en venant pour l'un qu'on trouve l'autre.

### WE 1 « Et si je respirais enfin ? »

*Revenir à soi par le souffle*

Tout commence par le souffle — et on y revient toujours. Ce week-end invite à le redécouvrir : ce qu'il porte, ce qu'il libère, ce qu'il dit de nous. Ressentir ce que « se détendre vraiment » veut dire, et commencer à habiter son corps de l'intérieur. Sans jargon, sans performance.

**Intervenants :** Béatrice & Renée-Paule

*Ce qu'on explore :* Pratiques respiratoires, Mouvements Respirés tout en douceur, seul(e) ou en duo.

---

### WE 2 « Mon corps me parle. »

*Retrouver sa cohérence, son alignement, et développer sa conscience corporelle*

On ne vous fera pas un cours d'anatomie — on vous fera vivre votre anatomie. Cette épaule qui remonte, ce dos qui se voûte, cette façon de tenir l'espace : autant de façons d'être au monde — pas des défauts à corriger. Ce week-end élargit le regard qu'on pose sur son corps : pour mieux lire sa façon d'occuper l'espace, et pour découvrir ce que le corps sait faire, quand on lui fait confiance.

**Intervenants :** Béatrice & Sébastien

*Ce qu'on explore :* Travail corporel sur le centre et l'axe, rôle du diaphragme dans la posture et la liberté du geste, chaînes musculaires.

---

### WE 3 « Prendre appui — en soi, sur la terre. »

*Ancrage, solidité intérieure, approfondissement respiratoire*

Tout part des fondations : l'ancrage, les appuis. Sentir la terre, sous soi, vraiment. Ce week-end explore la respiration depuis le dedans — pour découvrir une solidité intérieure discrète mais fiable. Celle qui permet de traverser les choses en restant soi.

**Intervenants :** Béatrice & Sébastien

*Ce qu'on explore :* Différentes relaxations pour sentir ce qui se passe en soi, ce qui respire entre l'intérieur et l'extérieur. Ancrage, appuis, rapport à la terre.

---

### WE 4 « Ce que mon corps sait que ma tête ignore. »

*Prendre contact avec soi — éveiller la sensibilité du dedans*

Nos sens savent avant nos mots. Ce week-end explore la sensorialité et les images intérieures — une invitation à ralentir, à percevoir, à faire confiance à ce qui se passe sous la surface. À ce que le corps ressent avant même qu'on lui pose la question. Une Écoute fine de soi — et ce qu'elle éveille.

**Intervenants :** Béatrice & Renée-Paule

*Ce qu'on explore :* Sensorialité, travail d'Écoute et de Confiance, seul(e), en duo ou en groupe.

---



## **WE 5 « Sous la peau — l'intelligence du corps. »**

*Ce que le corps a gardé — libérer en douceur ce qui fait frein*

Les fascias enveloppent tout notre corps — et gardent la mémoire de nos chocs, de nos postures, de nos émotions. Ce week-end invite à ralentir pour rencontrer le corps de l'intérieur — par le toucher, le mouvement lent et la vibration. Quand le corps relâche, quelque chose de plus grand se libère.

**Intervenants :** Béatrice & Renée-Paule & Sébastien — l'équipe au complet

*Ce qu'on explore :* Détente par mobilisations et vibrations en profondeur. Étirements en torsions.

## **WE 6 « Ma voix, c'est moi. »**

*Oser dire et se dire — voix, souffle, présence*

La voix ne sort pas seulement de la gorge — elle vient du ventre, des appuis, du bassin, du souffle. Ce week-end explore ce chemin-là : comment le corps tout entier devient présence, résonance, expression. Pas un stage de chant — une invitation à oser, et à découvrir quelque chose de beau dans sa voix.

**Intervenants :** Sébastien & Renée-Paule

*Ce qu'on explore :* Travail corporel pour ouvrir la voix, vibrations, présence sonore, expression depuis le corps.

## **WE 7 « S'accorder de la douceur. »**

*Bienveillance envers soi — libérer les tensions qui ont une histoire*

Certaines tensions ne sont pas des accidents — elles ont une histoire, et quelque chose à dire. Ce week-end accueille ce qui se porte depuis longtemps, ce qui se répète, ce qui retient — pour commencer, doucement, à s'en libérer. Par le corps, par le mouvement, quelque chose s'ouvre — et on commence à s'accorder la générosité qu'on donne si facilement aux autres.

**Intervenants :** Béatrice & Sébastien

*Ce qu'on explore :* Relaxation coréenne (ressentir — affiner, vibration subtile), mouvement conscient très doux avec la respiration.

## **WE 8 « Faire confiance — à soi, à l'autre. »**

*Toucher conscient, présence, qualité du contact*

Toucher n'est pas anodin. Être touché non plus. Ce week-end explore ce qui se passe dans le contact — quand les mains écoutent, quand le corps reçoit, dans la délicatesse. Apprendre à être vraiment là, avec confiance et douceur. Pour soi, et pour ceux qu'on accompagne.

**Intervenants :** Béatrice & Renée-Paule

*Ce qu'on explore :* Exercices préparatoires au toucher, massages du dos, des membres supérieurs et inférieurs.

## **WE 9 « Se laisser porter — déployer ses ailes. »**

*L'eau, la fluidité, l'intégration — week-end de clôture (juillet)*

L'eau berce, enveloppe, dépose. Elle invite à lâcher ce qu'on tient — et à découvrir ce qui reste quand on se laisse porter. Un week-end de fluidité et d'ouverture vers ce qui vient. Léger, fluide, prêt.

**Intervenants :** Béatrice & Renée-Paule

*Ce qu'on explore :* Relaxation dans l'eau et en salle, portages, sensorialité de l'eau, matériels variés.



## INFORMATIONS PRATIQUES

---

**Format :** 9 week-ends, de septembre à juillet (samedi & dimanche)

**Accès :** Chaque WE est accessible à l'unité — ou en cycle complet pour ceux qui souhaitent s'engager dans la durée

**Groupe :** 4 participants minimum — 8 maximum — pour un accompagnement de qualité

**Lieu :** Carignan-de-Bordeaux (33) — 4 rue Lamarque

**Repas :** 2 repas inclus (déjeuner) — bio, végétarien — sans gluten sur demande

**Tarif à l'unité :** 300 € / week-end (*repas inclus*)

**Tarif dégressif :** 280 € / WE à partir de 4 WE — 260 € / WE pour le cycle complet (9 WE) - (*repas inclus*)

**Dates :** samedis et dimanches : 26 & 27 sept 2026 ; 7 & 8 nov ; 5 & 6 déc 2026 ;  
9 & 10 jan 2027 ; 6 & 7 fév ; 20 & 21 mars ; 1<sup>er</sup> et 2 mai ; 12 & 13 juin ; 17 & 18 juil 2027

**Horaires :** 9h00 – 16h30. Pause déjeuner (1h) prévue sur place.

**Formation professionnelle :** Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle — nous contacter

**Accessibilité :** Accessible aux personnes en situation de handicap — nous contacter

---

## Contact & inscriptions

### Béatrice Chenel

**+33 (0)6 68 12 10 00 • [beatrice.chenel@orange.fr](mailto:beatrice.chenel@orange.fr)**

4 rue Lamarque • 33360 CARIGNAN DE BORDEAUX

SIREN : 391 607 454 • NDA : 72 33 02 800 33

◆ Certifié QUALIOPi – Actions de Formation • N° CPS RNCQ 1958

---

« On ne transmet que ce que l'on a senti. »

Caminando depuis 2008 • Plus de 95 % de stagiaires satisfaits • Certification Qualiopi



lecorpscommechemin.fr

