



## **Retraite Femmes en Mouvement / Le Berceau Sacré**

**Avec Carole Lauffenburger**

**Le Hameau de l'étoile / Montpellier**

**Du vendredi 26 (19h) au lundi 29 avril 2024 (16h)**

Deux retraites. Des moments partagés au cœur d'un Cercle de Femmes.

Notre objectif ? Changer notre regard sur le corps, les attentes obsolètes, les croyances dépassées pour se rencontrer, soi et les autres.

Nous, les Femmes sommes en mouvement, en recherche de notre place, de celle que nous sommes au fond de notre cœur, nous sommes en quête d'équilibre. Comment prendre notre place à l'extérieur si nous n'avons pas de place à l'intérieur ?

La voie du corps ouvre la porte de l'intériorité. Elle est féminine et appelle nos capacités de réceptivité, de sensibilité et d'expansion. Sentir le corps est une thérapie, s'éloigner de la sensation rend flottante, déracinée. Le corps ne ment jamais. Alors si tu te sens prête à donner des vacances au mental pour entrer dans le corps cette retraite t'ouvre ses portes.

### **Le Berceau Sacré**

Lieu des naissances, des renaissances, le Bassin est le centre de nos besoins fondamentaux, lieu de notre force et de notre sécurité. Puissance de vie, l'énergie contenue dans cet espace est élan créateur. Explorer la relation avec le Bassin nous invite à découvrir des trésors et des terres inconnus en nous.

Nous partirons, en mouvement, à la découverte de ces terres inconnues : hanches, sacrum, périnée, psoas ... Entrer en relation avec votre corps, vos sensations et ressentis développe l'énergie vitale & la joie, supports de l'initiation de la transformation.

## Ma vision

La danse & le mouvement et la présence au corps sont au cœur de mon action. La danse est un médium puissant de transformation, synonyme de mouvement et de joie. Présente à mon corps en danse, j'écoute, je sens, je ressens et je me transforme. Le mouvement a un sens, conscient ou inconscient, une symbolique, il est l'espace de complicité corps-cœur-esprit.

Depuis 2018, j'anime des Cercles de Femmes. Ma place a du sens lorsque j'assiste au déploiement des Femmes dans leur force et leur authenticité, au défroissement du cœur. Mon travail se fonde sur la Magie du lien corps-esprit et la puissance de l'attention & de l'intention. Il est porté par la force des mots, de la symbolique & la poésie que je lie au mouvement.

Plus d'informations sur ma vision [www.carolelauffenburger.com/carole](http://www.carolelauffenburger.com/carole)

**Nos horaires :** 9h30 à 12h30 / 15h à 18h30

**Infos + :** Cette retraite est ouverte à toutes à partir de 20 ans. Elle est réservée à 14 Femmes.

## Tarifs

**Retraite avril 24 / Le Berceau Sacré :** 420 euros par personne

**Retraite octobre 24 / Le cœur rayonnant :** 420 euros par personne.

**Inscription pour les deux retraites :** 700 euros par personne.

## Inscriptions

Informations dans le « Petit contrat entre vous et moi » sur [www.carolelauffenburger.com/stages](http://www.carolelauffenburger.com/stages)

Avant toute inscription, téléphonez-moi. Les lundis, mercredis ou vendredis matin.

Tél : 06 79 25 37 44 Mail : [c2lvm@hotmail.fr](mailto:c2lvm@hotmail.fr)