



Corps en mouvement été24

Organisé et animé par : Carole Lauffenburger

Titre du stage : Corps en mouvement été24

Dates : dimanche 28 juillet (19h) au vendredi 02 août 2024 (16h)

L'expérience du corps en mouvement, hors des sentiers battus & des habitudes.

Méditations guidées & visualisations, cohérence cardiaque & mouvement ouvrent à des espaces inconnus de notre corps. Regardés & observés, ces espaces mettent en mouvement la fluidité corporelle & mentale.

Notre attention focalisée dans et sur le corps, permet d'accéder à notre force intérieure, un état de sécurité interne. Nous devenons le centre de notre expérience de vie, actrices, acteurs d'une transformation joyeuse.

Ce stage est aussi une expérience de groupe, j'aspire à y créer la fluidité & la confiance. L'expérience du corps, 5 jours, ensemble, nous plonge parfois dans des espaces inconnus. La cohésion & le respect facilitent et sécurisent notre ouverture émotionnelle & notre audace.

Ce stage vous invite à

Visiter la relation que vous entretenez avec votre corps : quelles sont vos croyances & vos limites actuelles. Développer la présence & l'attention à votre corps afin de trouver vos espaces de sécurité. A partir de ces espaces de sécurité, explorer votre façon unique d'être en mouvement. Découvrir votre corps joyeux à travers le mouvement dansé : oser & jouer. Observer & déployer en conscience votre énergie vitale, votre force & votre créativité. Donner du sens à votre danse pour nourrir votre imaginaire, votre vie

Informations sur mon parcours & mes processus sur www.carolelauffenburger.com

Infos + Ce stage ne nécessite pas d'être danseuse ou danseur

Tarif individuel 500 euros

Inscriptions

Informations dans le « Petit contrat entre vous et moi » sur www.carolelauffenburger.com/stage

Tél : 06 79 25 37 44

Mail : c2lvm@hotmail.fr