



## Le corps en danse / été24

L'expérience du corps en mouvement hors de nos sentiers battus & de nos habitudes.

Une immersion dans la danse, les méditations guidées & visualisations, la cohérence cardiaque qui combinées nous ouvrent à des espaces inconnus du corps. Il est donc bien question de découvrir des terres inconnues du corps & de l'esprit ! En focalisant notre attention dans le corps, nous accédons à notre force intérieure et devenons actrices, acteurs de notre transformation dans la joie.

La cohésion du groupe est un aspect important du stage car elle facilite la confiance & l'ouverture aux émotions, et l'accès à la transformation.

### Ce stage est une invitation à

Visiter votre relation au corps : intéroception, proprioception, circulation de l'énergie

Découvrir le corps en danse JOYEUX : oser, imaginer, jouer , rire & partager

Renouer avec votre énergie vitale, votre force & votre créativité

Donner du sens à votre danse pour nourrir votre imaginaire & votre vie

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

Vous trouverez d'autres informations importantes dans le document d'inscription.