

Dans la continuité du cycle Danse Libre – Energie Danse

Le samedi 16 novembre

De 13h50 à 18h30 au complexe Léo Lagrange au 25 avenue de l'Europe (parking ouvert et gratuit).

Il m'a semblé intéressant d'introduire cette journée sur l'enfant intérieur animée par Banu, car l'enfant danse librement. Pour lui, la danse, le dessin, tous les mouvements sont un jeu de la vie simple et naturel. Il se vit dans une spontanéité sans chercher d'explication ou d'analyse. Certes, il pose des « pourquoi ? » car sa curiosité, son ouverture à la vie est là, mais il n'attend pas de théorie dans les réponses, plutôt un partage, un témoignage, un éveil plus large et la joie d'arroser ces graines de réponses dans le temps de sa croissance. Vous aurez aussi ce temps de partage.

Pour l'enfant, l'énergie de ses émotions, de ses besoins et de ses désirs se libère dans l'instant, il les exprime au mieux jusqu'à ce qui « s'autorise » autour de lui. Il fera tout pour garder sa joie de vivre, son aimance et son chemin de croissance.

Vous avez gardé de tout cela. Cet atelier vous permettra de vivre cette énergie heureuse et de la laisser s'exprimer, vous y autoriser.

Banu rayonne de cet enfant intérieur (clin d'œil de ses photos) dans une approche douce, pacifiante avec une dynamisation positive où chacun peut s'y retrouver, avancer dans l'exploration à son rythme.

De la danse, du mouvement, de l'expression, de la vie assurément!

Elle vous y invite ce samedi 16 novembre, sans aucun doute, vous en ressortirez rempli.e.s d'énergie positive et vivifiante.

Voici son programme ouvert qu'elle m'a transmis (vous pouvez retrouver son programme d'atelier avec photos en PDF dans la page « à télécharger » du site de l'association souffledartmonie.com) :





Le "Je" dans tous ses états : un Jeu d'enfant !

Voici un atelier pour explorer les différentes facettes du « je », à travers des outils et des pratiques de méditation, de sophrologie ludique, d'intelligence émotionnelle et de psychologie positive. Que diriez-vous de partir à la redécouverte de notre enfant intérieur, qui si nous l'autorisons à se révéler, nous proposera un nouveau regard sur le monde et la Vie ? Et peut-être pour mieux nous y adapter avec des forces revitalisantes de simplicité, de joie et d'émerveillement.

« Tous les adultes ont été des enfants un jour, même si peu s'en souviennent. »

Antoine de St-Exupéry

Au programme

- Direction : La sophromnésie positive de l'Été
- La pêche aux grâces
- Raconte-moi une histoire !
- Jeu de la pyramide « spécial » pour l'enfant intérieur
- I am happy !
- Dis-moi ce que tu aimes, et je te dirai qui tu es.

- « Yummy ! it's organic ! »
- Des innerchildren-humanoïdes interconnectés
- Cap ou pas de dire « Non ! »
- L'enfant, l'ado et l'adulte : trois en un
- Lettre à une « âme-ie »
- Le « innerchildweb » intergalactique

Participation: 45 € (les 5€ en plus vous permettront d'avoir un support distribué à chaque participant.e).

Nombre de places limitées, on retiendra les inscriptions dans l'ordre des arrivées.

Si vous êtes intéressé.e, je vous invite à vous inscrire pour réserver votre place auprès de Christian de l'association Souffle d'ArtMonie. Merci.

Banu