

Danse Libre de La Présence

Danse Énergie

Le jeudi soir de 17h45 à 19h

Gymnase Belle Image, rue des deux frères.

A partir de 16 ans.

Animé par Christian, Banu, Elodie et autres intervenants ponctuels

« Lorsque ton corps est tout entier pénétré de conscience, l'esprit se dissout dans le cœur et tu entres dans la réalité ». *Vijnabhairava tantra.*



Un atelier axé sur le mouvement libre et spontané. Une heure pour se sentir délivré, laisser circuler son énergie et retrouver "un naturel". Un atelier qui relie méditation, pleine conscience et mouvements d'expressions énergétiques et corporelles. Rien n'y est obligé, juste l'émerveillement, être en accord avec son corps. Un accompagnement en musique et avec des propositions créatrices, ludiques pour se redonner la joie corporelle. Du temps pour vivre tout le potentiel du moment présent, se laisser être tout simplement.

« Jamais vous ne forcerez une fleur à s'ouvrir. Laisser son soi être Soi ».

Ces séances ne demandent aucune performance, accessibles à tous, chacun.e suivant son envie et son possible.

En suite de cet atelier hebdomadaire, il sera possible pour approfondir et explorer davantage, avec plusieurs intervenants, de suivre à la carte des demi-journées sur les samedis, de 14h à 18h. Ces samedis seront indiqués et présentés sur le site souffledartmonie.com.

Tarif annuel 150 € pour les jeudis – Samedis à la carte 40 €

Renseignements : Christian Maillé Tél. 06 83 85 41 12 souffledartmonie@yahoo.fr