



## DANSE EN CORPS Rituels d'été

STAGE les 8, 9 et 10 juillet 2022

Bien vivre chaque saison en comprenant ce qu'elle nous offre, ce qu'elle nous amène à vivre.

Prendre le temps de se déposer et de préparer son corps à accueillir l'énergie de la saison.

Nous abordons l'ETE avec le support des biorythmes chinois et des 5 éléments.

Chaque saison s'exprime à travers 6 modes énergétiques.

Nous vivons et expérimentons ces 6 modes énergétiques avec notre corps en mouvement dans son expression, sa fusion, sa confrontation et sa reliance aux éléments qui composent ces 6 modes énergétiques.

### Les outils :

Les bases théoriques de la loi des 5 éléments en MTC et les biorythmes de la saison.  
Les pranayamas, les hatha, kundalini et yin YOGA pour préparer et régénérer le corps.  
Les mouvements biodynamiques et les gestuelles méditatives des lettres hébraïques (inspirées de la Tehima) pour entrer en douceur et en conscience dans la danse.

La danse biodynamique, la danse flamenco, la danse derviche pour exprimer à l'extérieur la résonance de nos cellules avec nos cellules.

L'expression créative du vécu personnel à travers un mandala, un conte, un mantra.

**Une façon très vivante, ludique et ressourçante pour aller sur le chemin vers soi.**

**Animation** : Sophie de Lavigerie

**Lieu** : Mas COCLICO, 11200 Montséret (proche Narbonne)

**Coût** : 310 €

**Hébergement** : de 25 à 30 €/j/pers en chambre à 2 ou dortoir de 3 à 6 personnes

**Repas** (facultatifs): 70 €/personne

**Horaires** : débute à 14h le 1<sup>er</sup> jour et se termine à 16h30 le dernier jour.

**Inscription** : validée par un acompte de 150 € par virement ou par chèque

**Contact** : 06 08 90 07 45

**Site** : [www.bella-vita.fr](http://www.bella-vita.fr)