



*Au coeur
de l'aventure humaine*

Danse des 5 Rythmes

2011-2012

Cycle de 5 weekends

Liège

*Lucie
Nerot*

Un cycle d'exploration des ressources du corps et du cœur en mouvement

Module 1 - Le frisson de l'aventure - 15 & 16 oct 2011

Quand la vie nous présente de nouveaux territoires à explorer, nous tremblons souvent, tel l'aventurier au début de son voyage, qui ressent le frisson de l'inconnu vers lequel il s'avance. En entrant dans la danse avec notre peur, nous pouvons l'embrasser, lui donner du souffle et elle nous ouvre alors les portes de l'aventure, de la présence, du courage, d'une vie pleinement vécue.

Module 2 - Le feu du cœur - 3 & 4 Novembre 2011

La passion a bien meilleure presse que la colère : qui ne rêve pas d'une vie passionnée et passionnante ? Plus rares sont ceux qui rêvent d'une belle colère ! Et pourtant, danser la colère nous permet d'entrer dans le feu de notre passion, et nous sentir vivants jusqu'au bout des ongles. Tel l'aventurier qui affronte le dragon, nous retrouvons l'énergie vitale nécessaire pour livrer les combats essentiels à notre quête.

Module 3 - Le point de passage - 17 & 18 mars 2012

Fertiles sont les vallées de larmes qui ouvrent sur l'inconnu. Au moment où nous avons tout donné, nous nous trouvons au seuil de quelque chose et il s'agit alors de baisser les armes, d'accepter de se perdre pour se trouver. Quand viennent les larmes qui nettoient nos blessures, elles nous lavent de nos rêves illusoire et rendent à notre regard sa limpidité originelle. Un regard qui découvre en nous le trésor.

Module 4 - Les racines de l'extase - 28 & 29 avril 2012

Voilà le trésor tant espéré, celui pour lequel nous avons combattu, aimé, cherché, pleuré, saurons-nous célébrer, goûter la joie exquise de l'instant ? ... un jeu d'enfant ! Et pourtant, collectivement, nous passons d'un combat au suivant sans même prendre le temps de savourer nos victoires. Le corps qui danse est une merveille : lavé des obstacles, il trouve les racines de ses ailes, et sait se laisser traverser par la joie et nous faire toucher l'extase.

Module 5 - « We are one » - 16 & 17 juin 2012

Nous avons parcouru les terres des quatre émotions fondamentales, trouvé les trésors sur notre chemin ... et l'aventure continue ! En nous s'ouvre le cœur où tous les chemins se rejoignent, celui qui sait que nous ne sommes pas seuls, que nous ne sommes pas séparés. « Maintenant que je connais intimement mes peurs et mon courage, mes colères et ma passion, mes chagrins et ma liberté, mes joies et ma générosité, je peux ressentir les tiennes, nous sentir ensemble, au cœur de l'aventure humaine. » peut dire l'aventurier de retour sur ses terres, rentré de son voyage enrichi de quelques étincelles de bonheur et une perle de sagesse dans le cœur.

Lucie Nérot

Voilà plus de 13 ans que je laisse mes pieds courrir le long de la vague des 5 Rythmes, et, depuis 2004, j'enseigne cette pratique auprès de publics variés (adultes, adolescents, personnes valides ou vivant avec un handicap), en Europe, en Asie, aux Etats-Unis.

J'ai constamment consolidé ma pratique d'enseignante par des cycles d'approfondissement, la formation continue auprès de Gabrielle Roth, et mon travail en tant qu'assistante auprès d'autres enseignants (Andrea Juhan, Richard Moss).

Passionnée par l'exploration des chemins qui mènent à notre être essentiel, j'enrichis mon enseignement de mon expérience dans les domaines du symbolisme et de l'art (A. Jodorowsky), de l'énergie et de la conscience (R. Moss), de l'expression des émotions (E. Jalenques).



Certifiée depuis janvier 2010 pour enseigner le niveau « heartbeat », par Gabrielle Roth – qui me soutient dans mon travail pionnier en Asie avec les 5 Rythmes - je me sens dans mon élément là où il s'agit de mettre en mouvement nos émotions et de les voir évoluer, se transformer en art et en conscience, et nous guider vers de plus en plus de liberté.



A qui s'adressent ces stages?

De mon expérience d'enseignante au lycée et des projets menés en Asie auprès de publics variés, je retire une attention particulière portée à la mise en place de processus qui peuvent être suivis par chaque participant prêt à s'engager dans le voyage que je propose, quels que soient son âge, sa condition physique ou son expérience de la pratique de la danse. J'accompagne chacun dans son chemin de danse.

« Quelle que soit votre histoire, vous êtes les bienvenus pour celle qui commence maintenant ! »

Témoignages

« J'ai pu laisser mon corps s'exprimer sans devoir l'expliquer et là je trouve que le mouvement de la danses des 5rythmes m'as permis de lâcheret de comprendre la profondeur de cette vague du chaos. Que c'est merveilleux de pouvoir se retrouver intérieurement délivrée. »

Letizia de Fedilta,

« Lucie est une magicienne qui sait créer des espaces uniques pour que nous puissions aller puiser loin en nous et ramener à la surface ce qui a besoin d'émerger, ce qui est mûr pour émerger à ce moment là. »

Julie C., cadre.

« Merci encore à toi de nous accompagner dans ce merveilleux voyage d'exploration de "notre maison" : notre corps. Ton professionnalisme et ta discrétion font de toi une animatrice hors pair, qui donne envie de lâcher prise en toute confiance, sans jugement ni regard. »

Sylvain Lagrais, enseignant de la méthode Pilates

Le cycle de 5 stages

Ce cycle de 5 stages répartis sur neuf mois vous permet d'intégrer l'exploration d'un niveau de relation avant de passer au suivant. Il est recommandé de suivre le cycle dans son entier et il est aussi possible de suivre les stages individuellement.

Je m'appuierai sur l'énergie du groupe et l'engagement des participants pour permettre à chacun d'aller en toute sécurité aussi loin qu'il le souhaite sur ce chemin, accompagnant le processus du groupe et de chacun avec clarté et bienveillance.

La Danse des 5 Rythmes

La Danse des 5 Rythmes est une exploration du mouvement libre et de soi-même à travers le mouvement. Elle propose une structure à la fois très simple et très riche. Le niveau « waves » a pour but de nous amener dans le corps physique, pour qu'il devienne plus vivant, réalise son potentiel : celui d'être un merveilleux véhicule capable de laisser tout ce qui nous traverse devenir une danse.

Les 5 rythmes – fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude - offrent à notre corps un vocabulaire de mouvement, une carte d'exploration, et une vague d'énergie qui nous reconnecte à notre processus naturel.

Le niveau « heartbeat » a pour but d'ouvrir notre cœur, en lien avec le corps, de libérer le mouvement des émotions fondamentales (peur, colère, tristesse, joie, compassion) pour apprendre à utiliser les ressources de nos émotions plutôt que d'être dominés par elles.

Infos pratiques

Formation : Ce cycle représente 30 h de niveau "waves" et 30 h de niveau "heartbeat" pour la formation de Danse des 5 Rythmes (10 jours de stages)

Prix : Cycle entier : 670 euros - Un stage : 160 euros

Lieu et horaires :

Les Saisons du coeur, rue Haute Marexhe 114/R3 - 4040 Herstal
Samedi de 11h à 18h et Dimanche de 10h à 17h

Inscriptions :

Les inscriptions pour le cycle entier sont prioritaires

[Martine Struzik](mailto:contact@les-saisons-du-coeur.be) /+ 32 (0)485 93 76 39 /

Pour vous inscrire sur le site, [Cliquez sur ce lien](#)