

# Danse des 5 rythmes

Plonger au cœur de l'être : mettre ses émotions en mouvement

▼ Pierre Chatel ◀ du 4 au 9 avril 2010

Lucie  
Nérot



**Lucie Nérot** a fait de la Danse des 5 Rythmes® son fil d'Ariane dans un monde peuplé aussi de voyages, de symboles, d'écriture, de peinture. Formée par Gabrielle Roth, créatrice de la Danse des 5 Rythmes®, elle suit aussi depuis dix ans l'enseignement de Richard Moss (Le Mandala de l'Être®). Elle vit et enseigne en France, mais aussi en Thaïlande, au Cambodge et aux Etats-Unis. Elle est la fondatrice de l'association Dancing Across Borders (Danser pour traverser les frontières).

On peut lire dans la revue SOURCES N° 9 ou sur le site [www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr).

• « Danser et vivre son incarnation », entretien avec Lucie Nérot



Pendant 5 jours, nous laisserons le corps danser, danser, danser, et nous ferons entrer les émotions dans la danse. Ce sera l'occasion d'accueillir ce que nous ressentons, que cela soit de la peur, de l'enthousiasme, de la colère, de l'amour, de la tristesse, de la joie, et de l'offrir à la danse, pour qu'elle le prenne dans ses bras, le mette en mouvement, et le transforme. Quand les émotions retrouvent le chemin du corps, de l'expression, du lâcher prise, du jeu, de la paix, elles deviennent perles de conscience et nous pouvons enfin plonger au cœur de l'être. Les mots et les couleurs qui couleront depuis cet espace sacré déposeront sur le papier l'empreinte précieuse de notre expérience.

Créée par Gabrielle Roth à la fin des années 60, la Danse des 5 Rythmes® propose une exploration libre du mouvement, et de soi par le mouvement. Les 5 Rythmes - fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude - constituent une structure très simple qui permet une grande richesse d'expériences. Chaque rythme ouvre une porte sur un univers de mouvements, d'émotions, de connexions, qui lui est propre, et ils forment ensemble une vague d'énergie qui nous reconnecte à notre source et nous régénère.

Ce stage est ouvert à tous, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, danseurs ou non, extravertis et timides, amoureux fous ou rescapés d'un cœur brisé... Chacun trouve son chemin de danse, navigue à son rythme, certains à petits pas, d'autres à grandes enjambées, peu importe : chaque chemin fait en conscience est sacré et unique.

Accueil dimanche à partir de 16 h

Repas à 19 h 30

Fin du stage vendredi à 17 h

Prix du stage : 320 €

260 € (18/25 ans)

+ Pension 5 jours (voir page suivante)



## Ancienne Chartreuse de *Pierre Chatel*

Le site de Pierre Chatel est un lieu hors du temps : sur son rocher, il semble suspendu au-dessus de l'agitation du monde. Les bâtiments tout en pierre - souvent voûtés - le cloître, la nature environnante... témoignent d'une vie où se sont succédées ou entremêlées l'énergie de prière et de contemplation, et l'énergie guerrière. La grande beauté austère de Pierre Chatel est source d'inspiration, d'intériorité, et de simplicité. Le lieu se prête particulièrement bien à des temps de retraite où, pendant quelques jours, il est possible de s'immerger dans une démarche transformante.

**Pierre Chatel est un site d'exception.**

C'est dans cet esprit que se déroulera ici la vie autour du stage. Vous mangerez dans le réfectoire voûté ; vous pourrez méditer en arpentant le cloître ou assis dans la salle de méditation permanente, ou encore vous isoler pour des moments de silence dans la nature et contempler ce que vous vivez dans le stage. Une participation à la vie collective – service des repas et participation à la vaisselle – sera proposée... temps de partage convivial.

Le soir venu, place sera faite à la magie des bougies ! Car en effet le domaine n'est pas équipé par EDF. Des blocs-lumières fonctionnant sur énergie solaire éclairent salles de bain, toilettes et couloirs.

Les chambres sont aménagées avec beaucoup de soin et sont très agréables : chambres individuelles, chambres à 2 et grandes chambres de 3 à 5 personnes. Elles se situent toutes dans divers bâtiments du site, chaque espace ayant son charme propre.

Durant cet hiver, deux nouvelles chambres avec deux blocs sanitaires viennent d'être aménagées (dont l'une permet l'accès à un fauteuil roulant, mais les salles de cours restent difficiles d'accès pour une personne handicapée venant seule).

Des panneaux solaires ont été installés et permettent d'éclairer les chambres, mais attention ne permettent pas de brancher des appareils électriques. Les lits sont équipés de draps et couvertures.

Les sanitaires sont à l'extérieur des chambres. Lavabos et douches sont alimentés en eau chaude.

- Il n'est pas possible de camper sur le site.
- Tous les bâtiments sont non-fumeurs – possibilité de fumer à l'extérieur.
- Les animaux ne sont pas admis sur le site.
- Une librairie tient à votre disposition la plupart des livres écrits par les intervenants et un grand choix d'ouvrages sur les thèmes des stages.

### tarif pension (sept. 2009 à juin 2010)

mode hébergement	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours
• Chambre à 3/4 ou 5 ou Dortoir Paddock	115 €	165 €	230 €	280 €
• Chambre à 2	135 €	195 €	270 €	325 €
• Chambre seule	160 €	230 €	320 €	390 €

Les prix sont indiqués par personne et incluent :  
- la pension complète – nuits et repas (du repas du dimanche soir au petit-déjeuner du samedi),  
- deux pauses boisson-fruit : en milieu de matinée et dans l'après-midi.

Les repas sont faits à partir de produits bio à 80 % - dont beaucoup de légumes venant de Chardenoux quand la saison le permet.

## comment arriver

Pierre Chatel se trouve à mi-chemin entre Lyon et Genève, plus précisément dans le village de Virignin, sur la route entre Belley (Ain) et Yenne (Savoie),

• Par route :

Un plan d'accès sera envoyé avec la confirmation d'inscription.

• Par train :

La gare d'accès est Culoz (Ain), où une navette gratuite est prévue le jour de votre arrivée à 18 h 30.

## quand arriver

**L'accueil se fait à partir de 16 h - repas à 19 h 30.**

(sauf indication contraire précisée avec le descriptif du stage).

Il est important de respecter ces horaires et d'être présent avant le repas car une réunion de présentation du lieu se fait juste avant le repas qui, lui-même, est suivi d'une première réunion entre vous et l'intervenant.

Sur ce site, il est fortement recommandé d'arriver de jour et de s'installer tranquillement avant le repas. Si vous arrivez de nuit, le repérage des lieux et l'installation sont un peu plus compliqués en l'absence d'électricité.

La chartreuse est fermée à 22 h.

Les retours en gare se font par co-voiturage entre stagiaires.

(ou navette si nécessaire - avec participation aux frais)

## autres informations

\* Un point téléphone à carte est à votre disposition.

\* Tous les bâtiments sont non-fumeurs – possibilité de fumer à l'extérieur dans un espace « fumoir ».

\* Les animaux (chiens, chats...) ne sont pas admis dans le Domaine.

\* Une librairie tient à votre disposition la plupart des livres écrits par les intervenants et un grand choix d'ouvrages sur les thèmes des stages.

Evelyne Chevillat sera votre hôtesse à Pierre Chatel.

**Université Terre du Ciel**

**71500 Bruailles**

**tél. 03 85 60 40 33 - fax 03 85 60 40 31**

**e-mail : [infos@terre-du-ciel.fr](mailto:infos@terre-du-ciel.fr)**

**site : [www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr)**

**L'adresse de Pierre Chatel vous sera communiquée avec votre confirmation de stage.**

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## Évaluer le coût du stage : vous additionnez stage + pension + inscription

• Le prix de chaque **stage** se trouve dans son descriptif.

• Le prix « **pension** » est indiqué en page 1 de ce dossier.

• Une **inscription annuelle** à l'Université Terre du Ciel de 25 € est demandée pour l'année en cours (01/10/2009 - 30/09/2010) pour toute personne s'inscrivant à un programme. Cette inscription couvre les frais de dossier, assurance, envoi régulier des programmes.

Le total est alors un **tout compris** (avec draps fournis sur tous les sites - les serviettes de toilette ne sont pas fournies).

**Chambres individuelles** : en nombre limité dans tous les lieux. Elles sont attribuées par ordre d'inscription.

## Pour vous inscrire

**1** Adressez-nous le bulletin ci-contre avec un **chèque d'acompte de 60% du prix du stage** (sans la pension) + l'inscription à l'Université TERRE DU CIEL de 25 € pour la période 01/10/2009 au 30/09/2010 (si vous n'êtes pas déjà inscrit).

- Si vous payez par carte bancaire, vous pouvez nous faxer ce bulletin au 03 85 60 40 31.

**2 Reçu** : joindre à votre inscription une enveloppe timbrée si vous désirez un reçu de votre inscription.

**3 Confirmation de votre stage** : nous essayons de confirmer les stages 2 à 3 semaines environ avant leur début; mais de plus en plus nous sommes amenés à les confirmer tardivement car les inscriptions arrivent tardivement. **Une confirmation tardive ne peut être en aucun cas cause d'annulation de votre part.** Vous pouvez toujours nous appeler. La confirmation est accompagnée du plan d'accès de votre stage.

**4 Solde** : Le solde de votre stage sera à régler avant le début de votre stage selon les modalités que nous indiquerons dans notre courrier de confirmation, **mais ne sera encaissé qu'au début de votre stage.** En cas de non-versement du solde dans les délais, les places ne sont plus réservées et pourront être données à des personnes en liste d'attente.

## Annulation

Merci de lire avec attention

En cas d'annulation de stage, ou de semaine Ressourcement / Chantier, de notre part (très exceptionnel), l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.

En cas d'**annulation écrite** de votre part :

- **plus de 1 mois** avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier, le droit d'inscription de 25 € sera conservé par TERRE DU CIEL, ainsi qu'une somme forfaitaire de 40 € pour frais administratifs, le reste vous sera retourné ;

- **moins de 1 mois** avant le début du stage, l'acompte sera conservé par TERRE DU CIEL ;

- **après versement du solde**, la moitié de votre règlement total vous sera remboursée - si l'annulation nous parvient par écrit au moins 72 h avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier.

**Tous les dossiers d'annulation seront régularisés par notre secrétaire dans le mois qui suit votre annulation.**

- **Tout stage ou semaine Ressourcement / Chantier, démarré puis interrompu** du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.

# Bulletin d'inscription stages

à renvoyer à **Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles**

ou à faxer au **03 85 60 40 31**

**NOM** \_\_\_\_\_ **PRÉNOM** \_\_\_\_\_

**E-mail** \_\_\_\_\_

**ADRESSE** \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ **VILLE** \_\_\_\_\_

**PAYS** \_\_\_\_\_

**TEL** \_\_\_\_\_ **Portable** \_\_\_\_\_

**FAX** \_\_\_\_\_

**SEXE** \_\_\_\_\_ **AGE** \_\_\_\_\_ **PROFESSION** \_\_\_\_\_

**COVOITURAGE** : Quand des personnes de votre région nous les demandent, nous nous permettons de communiquer vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher la case suivante :  non

Je désire m'inscrire à la lettre Terre du Ciel d'information mensuelle que je recevrai par mail (adresse mail ci-dessus)

**Désire s'inscrire au(x) stage(s) suivant(s) - merci de préciser les dates**

**stage** : \_\_\_\_\_

date : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

**hébergement choisi : Pierre Chatel** :  3/4 (5) lits  2 lits  individuel

**stage** : \_\_\_\_\_

date : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

**hébergement choisi : Pierre Chatel** :  3/4 (5) lits  2 lits  individuel

Je joins **par stage** 60% d'acompte du prix du stage (sans la pension)

+ 25 € par personne pour inscription à l'Université TERRE DU CIEL (si non-inscrit)

Suis déjà inscrit(e) à l'Université TERRE DU CIEL pour l'année en cours (01/10/2009 - 30/09/2010)

soit un total de  
\_\_\_\_\_ €

chèque à l'ordre de TERRE DU CIEL (si chèque étranger, ajouter 19 € pour frais bancaires)

par virement bancaire à Terre du Ciel - Banque Crédit Coopératif - Lyon Saxe

103 avenue du Maréchal de Saxe 69423 Lyon cedex 03

N° international IBAN FR76 4255 9000 1121 0065 8400 521 - Code BIC CCOPFRPPXXX

mandat international de versement (joindre photocopie)

paiement par carte bancaire (Visa ou Mastercard)

n° de carte : \_\_\_\_\_

date expiration : \_\_\_\_\_

**Important** - bien indiquer le cryptogramme visuel, **les trois derniers chiffres** apparaissant sur le panneau signature au **verso** de votre carte bancaire.

→ \_\_\_\_\_

signature :

**Attention** : La confirmation vous est adressée 2 à 3 semaines environ avant le stage. Si vous souhaitez recevoir un avis de réception avant ce délai, nous adresser une enveloppe timbrée à vos nom et adresse.