

Martigny Suisse

9 et 10 juin 2012

Lucie Nérot
ENVOL

Danse des 5 Rythmes®



www.dancingacrossborders.com

Envol - Suivre mes rêves

Des rêves, nous en avons tous. Quels sont ceux qui sont à vivre ? Comment les incarner, suivre leur élan? Parfois, ils ont été si bien réprimés que nous n'y avons plus accès, souvent, nous ne savons pas faire la différence entre les rêves qu'on nous a suggérés, les rêves que notre ego a construits pour se protéger et les rêves qui sont les élans de notre nature essentielle. Dans ce stage, nous allons jouer avec des rêves possibles dans la danse, vivre le rythme du chaos pour nous ouvrir au vaste champ du vivant, et plonger dans la transe pour que nous soit révélé ce que nous portons en nous. Nous serons alors prêts à nous exercer à poursuivre nos rêves, sans nous laisser limiter par les croyances, à tracer le chemin pour les incarner et à accueillir la transformation qu'ils portent en germe.

Infos et inscriptions : Josiane Kerner : josianek@netplus.ch
+ 41 (0)27.723.65.00 ou + 41 (0)27.722.59.26

Horaires : Samedi 10 h 30 - 17 h 30 / Dimanche 10 h 00 - 17 h 00

Lieu : Salle Cocosane - Rue du Châble-Bet 11 - Martigny

Participation :

Membres Ozechange : Fr. 180.- avant 10 mai / Fr. 200.- après

Autres : Fr. 200.- avant 10 mai / Fr. 220.- après

www.ozechange.ch
www.dancingacrossborders.com

Lucie Nérot :

Voilà plus de 12 ans que je laisse mes pieds courir le long de la vague des 5 Rythmes, et plus de 5 ans que je l'enseigne auprès de publics variés (adultes, adolescents, personnes valides ou vivant avec un handicap physique ou mental), en Europe, en Asie, aux Etats-Unis. J'ai constamment consolidé ma pratique d'enseignante par des cycles d'approfondissement et mon travail en tant qu'assistante auprès d'autres enseignants (Andrea Juhan, Richard Moss). Passionnée par l'exploration des chemins qui mènent vers notre être essentiel, j'enrichis mon enseignement de mon expérience dans les domaines du symbolisme et de l'art (étude du tarot auprès d'A. Jodorowsky), de l'énergie et de la conscience (R. Moss), de l'expression des émotions (E. Jalenques). Ma pratique d'interprète français-anglais pour des stages et conférences internationales de développement personnel me donne le privilège de travailler avec des enseignants accomplis en coaching, thérapie, spiritualité.



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'adresse ce stage?

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 !

La Danse des 5 Rythmes : niveaux « waves » & « heartbeat »

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.

Témoignages

« Laisser notre imagination nous guider de manière poétique à travers les arcanes de la psyché et laisser nos pas trouver comme par magie notre chemin. Laisser respirer et danser chaque cellule du corps pour qu'elles deviennent des capteurs sensoriels aussi puissants que le regard ou l'ouïe et les laisser trouver leur place pour nous soutenir devant chaque obstacle et à chaque étape. »
Garance M, artiste peintre.

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

« J'ai beaucoup apprécié ta manière d'utiliser tous les outils dont tu disposes, très subtil, par petites touches, au bon endroit. Je danse dans et de tout mon corps et mes cellules. Une légèreté prend place dans ma vie ,avec bien entendu, toujours et encore des zones d'ombres à éclaircir, et c'est parfait car sans contraste la vie est bien moins riche d'enseignements. »
Carole M, coiffeuse énergétique

« 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 L, ensei-