



24 et 25 mars 2012 à Lyon

Reliance

Danse des 5 Rythmes®
avec Lucie Nérot

www.dancingacrossborders.com

Reliance

Sur le chemin des archétypes des 5 Rythmes®, la **madone** réveille en nous l'émerveillement et le sens du sacré, quelle que soit notre appartenance spirituelle. Elle révèle la gigantesque toile qui nous relie à notre communauté, dans le visible et l'invisible. Le **saint-esprit** nous donne la ligne du souffle divin, de l'intention pure qui va au cœur des choses, de la direction de notre chemin de vie. Le **chercheur** nous ouvre la porte du dépouillement, un espace où nous pouvons déposer nos croyances sur qui nous sommes, ce que nous devons faire et ce qu'est le monde, pour que, au cœur de la danse, la vie prenne sens, infiniment et totalement, dans le moment vécu.

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® :

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.

Elle 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.

Horaires : Samedi 10h30-17h30 / Dimanche 10h-17h

Lieu : Craponne, tout près de Lyon.

Participation : 160 euros

Inscription : envoyez vos coordonnées (nom, prénom, adresse, tel et email accompagnées d'un chèque d'arrhes de 60 euros à Laurence Heitzmann, 12 rue Pauline Jaricot, 69005 Lyon.

Pour tout renseignement supplémentaire, n'hésitez pas à contacter

Laurence Heitzmann au 06 68 48 98 45 / jana@aliceadsl.fr

Lucie Nérot :

Voilà près de 15 ans que je laisse mes pieds courir le long de la vague des 5 Rythmes, et, depuis 2004, j'enseigne cette pratique à des 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 la formation continue auprès de Gabrielle Roth, 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.



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'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 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 énergéticienne

« 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, enseignant de la méthode Pilates