



SURRENDER

STAGE DE DANSE DES 5 RYTHMES®

“S’abandonner à la danse, suivre son chemin”

LYON
1er & 2 MAI 2010

avec
LUCIE NEROT

La vie est mouvement : souvent imprévisible, elle nous offre de merveilleuses surprises et nous présente aussi de sérieux défis. Elle donne, elle reprend, elle transforme. Nous baignons dans son mystère **et avançons le plus souvent dans l’inconnu**, que nous le sachions ou non. Dans ce stage nous apprendrons à faire confiance à nos pieds, à les laisser trouver leur chemin, à naviguer avec les obstacles, à les utiliser, à relever les défis. Et aussi à nous abandonner à la vague du chaos, qu’elle soit douce et joueuse ou tsunami impressionnant. Parfois il faut juste se laisser faire, parfois il faut concentrer toute son attention pour surfer sur la vague et arriver sain et sauf sur la plage. Les 5 rythmes nous apprennent à nous détendre, savoir quand nous laisser rouler, remonter, respirer, reprendre pied, émerger, goûter le calme, le soleil, les cadeaux de la vie, accepter les fins et les commencements, l’aventure et le calme. **La langue anglaise a un mot pour cette pratique de l’abandon au mouvement de la vie : « Surrender ».**

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’exploration. Chaque rythme ouvre une porte sur univers de mouvement, d’émotions et de connexions qui lui est propre, et ils forment ensemble une vague d’énergie qui nous reconnecte à notre source et nous régénère. Cette danse offre un espace protégé ; elle peut tout accueillir, tout mettre en mouvement et tout transformer.

www.dancingacrossborders.com

Lucie Nérot a plongé il y a plus de dix ans dans l'univers de la Danse des 5 Rythmes. Le pouvoir catalytique de cette pratique a profondément changé sa vie. Formée par Gabrielle Roth aux Etats-Unis, elle est la fondatrice de l'association Dancing Across Borders (www.dancingacrossborders.com) et enseigne les 5 Rythmes en France, en Belgique, en Thaïlande et au Cambodge. Elle a traduit le livre de Gabrielle Roth ***La Danse des 5 Rythmes – un chemin de transformation par le mouvement***, que vous pouvez trouver en librairie. Son enseignement allie simplicité et profondeur, et éveille la créativité, la conscience et le bonheur d'être en mouvement.

Ce stage est ouvert à tous, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, danseurs ou non, timides et extravertis, amoureux fous ou rescapés d'un cœur brisé... Chacun trouve son chemin de danse et navigue à son rythme. Chaque chemin fait en conscience est sacré, et la richesse des rencontres contribue à créer un espace propice à l'exploration en confiance et à la transformation.

Quelques témoignages :

« Merci Lucie, pour la qualité de ton écoute, de ta présence attentive mais non intrusive, de tes précieux aiguillages qui a permis au groupe d'atteindre un tel niveau de partage et une telle énergie. » M. Durand, formatrice

“Merci d'accompagner nos pas dans l'art et la danse, dans le respect de l'intuition et l'authenticité de l'émotion. Ton soutien et ta présence, tes paroles font basculer les doutes et redonnent le courage d'explorer ces espaces inconnus.”, A. Guidor, juriste

« En coaching, on parle souvent de "permission, protection, puissance", ... tu nous aides à nous donner l'autorisation à avoir accès à d'autres aspects de nous mêmes, tu nous accompagnes de toute ta bienveillance et ta compétence, en nous donnant un cadre, une latitude "protection" et par tes exercices, ton attitude, tes gestes et paroles, tu tapes juste, de manière quasi chirurgicale, en "puissance". L. Barbero, coach.

« De la magie à la spiritualité, de la connaissance de soi à l'engagement vis-à-vis de soi, dans la confiance et la prise d'autonomie de chacun, chaque proposition est guidée par une immense générosité pour nous conduire, en douceur, imperceptiblement un peu plus loin, un peu plus profondément sur notre chemin. » J. Chotteau, cadre.

Informations pratiques :

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

Lieu : Craponne, tout proche de Lyon.

Participation : 150 euros

Inscription : Envoyez vos coordonnées (nom, prénom, adresse, tel et email) accompagnés d'un chèque d'arrhes de 50 euros à SARL Jana – 12 rue Pauline Jaricot 69005 Lyon.

Nombre de places limité, arrhes non remboursables après le 15 avril 2010.

Pour toute inscription ou renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter Laurence Heitzmann : 06 68 48 98 45 / jana@aliceadsl.fr