



Les 5 Rythmes - fluide, staccato, chaos, lyrique, quiétude – créent une vague d'énergie que notre corps reconnaît. Cette danse peut tout accueillir, tout mettre en mouvement, tout transformer, et nous guider vers des terres nouvelles. Et c'est de là que jaillit la source de notre véritable pouvoir : celui de suivre nos pieds sur le chemin, d'ouvrir notre cœur au monde, d'accueillir le chaos de la vie, d'être fontaine d'abondance et de se poser en paix et en mouvement.

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 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.

Une journée de voyage en mouvement, pour plonger en soi, s'ouvrir aux autres, découvrir de multiples facettes de la danse et de la vie. Le rythme **fluide** emmène nos pieds en voyage, à la rencontre du sol, du lien avec la terre, de la spontanéité, de nos instincts et de nos intuitions. Le **staccato** s'empare de notre bassin, ranime le feu qui y dort, nous enseigne la clarté, l'expression, l'unité et nous relie à une source d'énergie inépuisable qui nous mène jusqu'au **chaos**, le moment où nous pouvons relâcher toute tension, tout effort pour découvrir le plaisir de laisser les vagues nous balloter, nous laver de nos scories pour nous déposer sur de nouveaux rivages dans une pureté retrouvée. C'est alors que, portés par l'énergie du **lyrique**, nous retrouvons la légèreté de notre âme joyeuse, et que nous apprenons à disparaître dans la danse, à lui laisser toute la place et à goûter l'extase d'un moment.

Si bien que nous terminons notre voyage par un temps de profonde **quiétude** en mouvement. Là, dans ce qui nous relie, en nous et au dehors.

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.

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 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.

Pour la contacter : www.dancingacrossborders.com / Lnerot@yahoo.fr

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", cela me paraît être tout à fait adapté pour ce que tu nous apportes car 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 :

Participation 70 euros (60 euros pour une inscription avant le 15 avril 2010)

Lieu Une belle salle à Angoulême : plancher lumineux, jardin, espace.

Horaires Dimanche 10h- 17h

Inscription Envoyez vos coordonnées (nom, prénom, adresse, tel et email) accompagnés d'un chèque d'arrhes de 30 euros à Caroline Hourant.-

Pour toute inscription ou renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

Caroline Hourant : caroline.hourant@orange.fr / 06 60 15 08 78