

Danse des 5 Rythmes®

Cycle 2011 - 2012



Connexions

Voyage au royaume
de la relation sacrée

avec

Lucie Nérot

www.dancingacrossborders.com

Connexions

Un miracle de la vie : aux Etats-Unis, une petite fille de neuf ans souffrant de graves crises d'épilepsie s'est vue enlever la moitié du cerveau ... dix jours plus tard, elle remarquait ! Son cerveau avait déjà recréé toutes les connexions nécessaires. Aujourd'hui, elle joue, elle lit, elle apprend, elle rit...

Tout comme elle, nous pouvons à tout âge recréer les connexions nécessaires à une vie relationnelle plus riche et plus épanouie. De moi à moi, de moi à toi, de moi à nous, de moi à tout ce qui m'entoure, combien de vieux mécanismes de survie régissent nos relations ? Comment rouvrir les portes, apprendre à nous nourrir de ce qui est bon, devenir plus libre, plus créatif, au cœur du réseau unique de connexions qui est le nôtre? Voilà l'aventure proposée cette année ...

Le cycle de 5 stages

Ce cycle de 5 stages répartis sur neuf mois vous permet d'intégrer l'exploration d'un niveau de relation avant de passer au suivant. Il est recommandé de suivre le cycle dans son entier et il est aussi possible de suivre les stages individuellement. Je m'appuierai sur l'énergie du groupe et l'engagement des participants pour permettre à chacun d'aller en toute sécurité aussi loin qu'il le souhaite sur ce chemin, accompagnant le processus du groupe et de chacun avec clarté et bienveillance.

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.

Un cycle d'exploration des ressources du corps et du cœur relation

1 – Cœ monde inconnu qui m'habite - 1 & 2 octobre 2011

Effrayés de la richesse de nos profondeurs, nous errons souvent à la surface de nous-même. Le fluide nous enseigne comment prendre notre peur par la main et ouvrir les portes de la perception. Nous pouvons alors découvrir la richesse de notre monde intérieur, son ombre comme sa lumière, et apprendre peu à peu à nous faire confiance.

2 – Du miroir à la rencontre - 12 & 13 novembre 2011

Il nous est souvent difficile de véritablement rencontrer un autre, car sur ses mille facettes se reflète notre histoire. La danse ouvre des brèches dans le labyrinthe des reflets, et nous donne le goût de la rencontre. Le miroir sacré de la relation peut alors nous révéler à nous-même, nos yeux s'ouvrir à la réalité de l'autre et le cœur à l'amour.

3 - Cœrels, familles, tribus : richesse du chaos - 10 & 11 déc 2011

La « tribu » est à la relation à deux ce que le fleuve tumultueux est à la petite rivière : les possibilités se multiplient et on ne peut plus tout contrôler ! Nous devons lâcher prise, renoncer à l'exclusivité, accepter de trébucher pour trouver notre place, entrer dans le chaos, laisser les larmes de l'enfant nous laver de la nostalgie du « juste toi et moi », et puis, un jour, nous réalisons que nous appartenons à un fabuleux réseau aux mille et une couleurs de l'humain.

4 – Tout l'univers : mondes visibles et mondes magiques 10 & 11 mars 2012

Au Japon, la vie nous rappelle que nous sommes reliés au feu du magma, à la puissance de l'océan, à l'air que nous respirons, à la terre qui nous nourrit. La science nous montre des connexions que nous ne voyons pas. Les légendes, elles, nous parlent de mondes magiques. Le lyrique nous autorise à ouvrir toutes ces portes, et à nourrir nos liens à la réalité visible, à la réalité subtile et à la réalité imaginaire.

5 – Le royaume du sacré au cœur de la vie - 7 & 8 avril 2012

Au terme de ce voyage, nous voilà confrontés à la question centrale : comment nous rappeler le mystère qui règne au cœur de toute chose ? Comment entrer en relation avec lui et le laisser nous danser ? Comment amener la conscience, le sacré, jusqu'au cœur de toute danse, jusqu'au cœur de la vie ? Peut-être nous suffit-il de plonger profondément en chaque chose et en chaque être pour que les fils du sacré se déploient et nourrissent notre âme ...

Lucie Nérot

Voilà plus de 13 ans que je laisse mes pieds courir le long de la vague des 5 Rythmes, et, depuis 2004, j'enseigne auprès de publics variés (adultes, adolescents, personnes valides ou vivant avec un handicap), 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 à notre être essentiel, j'enrichis mon enseignement de mon expérience dans les domaines du symbolisme et de l'art (A. Jodorowsky), de l'énergie et de la conscience (R. Moss), de l'expression des émotions (E. Jalenques).



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'adressent ces stages ?

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 !

Infos pratiques

Formation : Ce cycle représente 33 h de niveau "waves" et 33 h de niveau "heartbeat" pour la formation de Danse des 5 Rythmes (11 jours de stages)

Prix : Cycle entier : 730 euros - Un stage : 155 euros (Module 5 : 215 euros)

Lieu et horaires : Studio Bianca Li, 7-9 rue des Petites Ecuries, Paris

Samedi de 13h à 19h et Dimanche de 10h à 17h

Informations & Inscriptions : Pour vous inscrire, envoyez un mail à Lnerot@yahoo.fr avec toutes vos coordonnées. Les inscriptions pour le cycle entier sont prioritaires.

www.dancingacrossborders.com