



Dimanche 4 octobre  
Angoulême

Danse des 5 Rythmes  
&  
Relations  
avec  
Lucie Nérot

**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.

**5 Rythmes & Relations** : Reliés au souffle, à la terre, au feu, à l'eau, à l'air, à tout ce qui nous traverse, nous explorerons le vaste champ des relations : relation à moi, à mon corps, à mon cœur, à mes pensées, à mon âme, à mon essence. Relation à l'autre, au groupe, au visible et à l'invisible qui nous entoure, et enfin au mystère de la vie. Nous laisserons la musique nous inspirer, la conscience nous accompagner, les 5 Rythmes nous guider pour retrouver en toute simplicité le sacré dans la relation.

Ce stage est ouvert à tous, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, danseurs ou non, extravertis et timides, amoureux fou ou rescapés d'un cœur brisé ... Chacun trouve son chemin de danse, navigue à son rythme et chaque chemin fait en conscience est sacré et unique.

**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.

**Infos pratiques** : une belle salle où nos pieds nus dansent sur le bois doré / de 10h à 17h

Prix : 60 euros ( 50 euros pour une inscription avant le 10 septembre 2009)

Informations sur le stage : Lucie Nérot / lnerot@yahoo.fr / 06 09 32 48 77

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

« Merci à toi Lucie pour la guidance de cette danse de l'âme dans la justesse et la simplicité. »  
Marie- Hélène Sourd, thérapeute.