

Plonger en soi & Oser le monde

Lyon

21 & 22 novembre

Un stage de Danse des 5 Rythmes avec Lucie Nérot

Comment oser le monde, et vivre pleinement les opportunités qu'il nous offre, comme les défis qu'il nous présente ? Parfois nous pouvons nous trouver suspendu par la peur : incapable d'aller vers un « dehors » qui offre peu de certitudes, ou vers un « dedans » que nous pressentons tourmenté. Dans ce stage, nous allons découvrir que **plonger en soi est un voyage d'une grande richesse**, que les paysages découverts sont bien moins effrayants que les paysages imaginés, et que nous pouvons alors nous ouvrir en confiance sur le monde.

Plonger en soi : trouver en soi une base solide en **fluide**, se relier à son cœur en **staccato**, apprendre à vivre en mouvement le **chaos** de ses pensées, s'autoriser la joie et la légèreté en **lyrique**, et apprendre à se poser en paix, en dessous du « bruit », en **quiétude**. Nous voilà **reconnectés à la source de notre monde intérieur**.

Oser le monde : intégrer par le mouvement les cartes qu'offrent les 5 Rythmes, laisser la danse nous montrer comment aller de soi à l'autre, comment trouver notre place dans le monde, **comment offrir le cadeau de notre présence unique en ce monde, et en recevoir les échos multicolores qui viennent la nourrir, pour que se perpétue le cycle d'une vie pleinement vécue**.

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.

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 / Inerot@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 150 euros

Lieu Tout proche de Lyon (Craponne) non résidentiel

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

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 en cas d'annulation après le 10^e novembre 09.

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

Laurence Heitzmann :

06 68 48 98 45 / jana@aliceadsl.fr