

du 29 juin au 1er juillet 2012 à Luxembourg-Ville

Lucie Nérot



Danse des 5 rythmes® : Waves + Heartbeat

[www.dancingacrossborders.com](http://www.dancingacrossborders.com)

## Les chemins de la liberté

"Mes étoiles au ciel ... un pied près de mon coeur"

La beauté du ciel nous inspire, ses étoiles peuvent nous guider. La poésie nous offre des raccourcis dont l'écho résonne dans notre coeur, et ouvre des chemins vers la liberté. Poésie des mots, des gestes, des couleurs, des mélodies, des vagues, des regards, poésie de la vie.

"Un pied près de mon coeur" ... ainsi se termine le poème de Rimbaud qui commence dans les étoiles, nous offrant une image pour cette pratique que nous appelons "Heartbeat" : laisser les pieds s'emparer des émotions pour leur ouvrir les chemins de la liberté.

Dans ce stage, nous allons nous inspirer des poètes, pour qui tout est matière à beauté. Nous allons nous inspirer des navigateurs des temps anciens, les yeux rivés sur le ciel étoilé, avec le coeur comme boussole, et les cartes des 5 Rythmes en poche.

**Horaires :** Vendredi 19h30/22h - Samedi 11h/19h - Dimanche 10h/17h

**Lieu :** Lycée Technique du Centre (LTC) 106 avenue Pasteur Limpertsberg Luxembourg-Ville

**Infos :** contacter Claire : [move4yourself@yahoo.fr](mailto:move4yourself@yahoo.fr) / tél. 00352 26350083

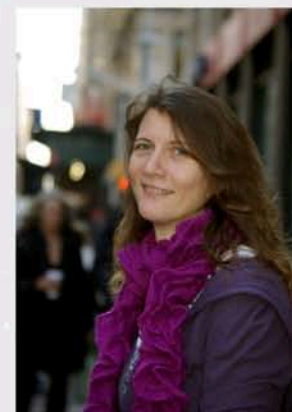
**Inscription:** virer le montant de 180 euros (160 euros pour une inscription avant le 18/05/12) à Claire HILGER, Banque: CCPL IBAN LU59 1111 0670 8356 0000 CODE BIC: CCPL-LULL avec la communication "5R Workshop - Lucie Nérot" suivi de votre nom complet.

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 physique ou mental), 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 vers notre être essentiel, j'enrichis mon enseignement de mon expérience dans les domaines du symbolisme et de l'art (étude du tarot auprès d'A. Jodorowsky), de l'énergie et de la conscience (R. Moss), de l'expression des émotions (E. Jalenques). Ma pratique d'interprète français-anglais pour des stages et conférences internationales de développement personnel me donne le privilège de travailler avec des enseignants accomplis en coaching, thérapie, spiritualité.



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'adresse ce stage?

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 !

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.

[www.dancingacrossborders.com](http://www.dancingacrossborders.com)

## Témoignages

« Laisser notre imagination nous guider de manière poétique à travers les arcanes de la psyché et laisser nos pas trouver comme par magie notre chemin. Laisser respirer et danser chaque cellule du corps pour qu'elles deviennent des capteurs sensoriels aussi puissants que le regard ou l'ouïe et les laisser trouver leur place pour nous soutenir devant chaque obstacle et à chaque étape. » Garance M, artiste peintre.

« J'ai pu laisser mon corps s'exprimer sans devoir l'expliquer et là je trouve que le mouvement de la danse des 5rythmes m'a permis de lâcher ....et de comprendre la profondeur de cette vague du chaos. Que c'est merveilleux de pouvoir se retrouver intérieurement délivrée. » Letizia de F, ouvrière

« J'ai beaucoup apprécié ta manière d'utiliser tous les outils dont tu disposes, très subtil, par petites touches, au bon endroit. Je danse dans et de tout mon corps et mes cellules. Une légèreté prend place dans ma vie ,avec bien entendu, toujours et encore des zones d'ombres à éclaircir, et c'est parfait car sans contraste la vie est bien moins riche d'enseignements. » Carole M, coiffeuse énergétique

« Lucie est une magicienne qui sait créer des espaces uniques pour que nous puissions aller puiser loin en nous et ramener à la surface ce qui a besoin d'émerger, ce qui est mûr pour émerger à ce moment là. » Julie C, cadre.

« Merci encore à toi de nous accompagner dans ce merveilleux voyage d'exploration de "notre maison" : notre corps. Ton professionnalisme et ta discrétion font de toi une animatrice hors pair, qui donne envie de lâcher prise en toute confiance, sans jugement ni regard. » Sylvain L, enseignant de la méthode Pilates