

En Corps & En Mouvement

Revenir à l'Essentiel

5 et 6 Octobre 2019
Chalon sur Saône



Avec Lucie NEROT & Lucie MARTINEAU



En Corps & En Mouvement

5 et 6 Octobre 2019 - à Chalon sur Saône

Revenir à l'Essentiel

Pour certains l'automne, qui annonce l'hiver, fait peur ou attriste.

C'est pourtant une saison qui nous invite à lâcher prise, à revenir à l'essentiel et à faire confiance aux cycles de la vie.

Dans la danse, quand nous invitons le corps au relâchement, il trouve naturellement le chemin vers le lâcher prise : pas de lutte, pas d'effort, seules les feuilles qui sont prêtes à se détacher vont prendre leur envol. Elles nous offrent alors la beauté de leur essence en une dernière danse, avant de se poser, et de venir nourrir la terre qui accueillera les graines du printemps. Parfois cette danse est délicate comme une brise d'automne, parfois elle a la puissance de la tempête.

Notre corps, approché en douceur et en profondeur par le toucher, sera là pour accueillir le mystère qui s'exprime.

Quel bonheur alors de sentir l'espace libéré, le découvrir, se poser en lui, trouver le temps de revenir à l'essentiel, après la belle floraison de l'été.

Lucie Nérot est enseignante Open Floor et membre fondateur d'Open Floor International, passionnée de danse, de musique, d'art et de sacré, elle s'est formée auprès de grands pionniers de l'exploration de la conscience et du mouvement (Richard Moss, Gabrielle Roth, A.Jordovoski). Elle danse et enseigne à l'international depuis 20 ans. Son enseignement vous propose cadre, clarté, pour que puisse émerger puissance sauvage et vulnérabilité.



Lucie Martineau est Somatothérapeute en Relation d'Aide par le Toucher®, formée par J-L Abrassart et Cathy Félix, pionniers de la conscience corporelle et de la relation d'aide. Elle accompagne en séances individuelles et intervient en formation de psycho-praticiens depuis 6 ans à Chalon sur Saône. Son enseignement se base sur l'éveil à la sensation par le toucher, l'écoute du ressenti corporel et l'accueil du mouvement émotionnel pour permettre à chacun de vivre son mouvement de vie.

Prix : 195 euros le Week-end (170 euros si inscription avant le 1er Avril)

Infos : lucie@arbre-ressource.com ou Lucie au **06 10 83 04 09**

Lieu : Chalon Sur Saône

dancingacrossborders.com & arbre-ressource.com