

DANSE ET MOUVEMENTS SACRES A LA BERTAIS

J'animerai un stage de **danse et mouvements samedi 14 février 2026 (10h-17h)**.

Danser c'est entrer dans un espace-temps personnel où le corps prend le relais du mental. En se concentrant sur le moment présent, sur la conscience des sensations ressenties dans le corps, sur l'attention au geste juste, ni crispé ni sans vigueur, nous expérimentons le lien avec une réalité plus profonde en nous ainsi que le lien avec les autres et avec l'espace qui nous entoure. **La conscience de soi s'exerce à l'aide du corps par le geste conscient, le mouvement conscient, l'immobilité consciente. L'effort de conscience du corps dans l'immobilité puis dans le mouvement nous conduit à lâcher prise. Et le lâcher prise nous connecte à une énergie d'un autre ordre. C'est ce que nous tenterons de vivre au cours de ce stage**

Renseignements et inscription auprès de Marjolaine BONNANT

Tel 06 31 44 10 00

marjolaine.bonnant@gmail.com

www.lesouffleenmouvement.fr

« Ecoutez la musique avec votre âme. Ne sentez-vous pas un être intérieur qui s'éveille au fond de vous et que c'est par lui que votre tête se redresse, que vos bras se lèvent et que vous marchez lentement vers la lumière ? » Isadora Duncan

