Atelier DANSE MEDECINE

samedi 4 novembre 2017

MOI FEMME

Un atelier de **DANSE MEDECINE** **« MOI FEMME »** **réservé EXCLUSIVEMENT AUX FEMMES**
animé par AnneEna BERNARD enseignante Danse Médecine et co-fondatrice des 9 souffles : *https://lesneufsouffles.fr/*

« Cet atelier de Danse Médecine, s'adresse à toutes les femmes que nous sommes, jeunes ou vieilles, en nous comme à l'extérieur.
Pour que nous retrouvions cet art que nous avons toutes au fond de nous, celui de savoir se laisser véritablement être portées. Portées par notre instinct sauvage et doux, par le souffle rythmé de la Vie, par ce qui nous fait fleurir et s'offrir... pour plonger dans cette qualité qui est ancrée à la Terre, au rire, à la vitalité et à l'innocence. Lâcher ce qui ne nous sert pas : tout ce qu'on se croit obligées de porter pour avancer. Se mettre à l'écoute du feu qui est en nous, qui est dans la terre, qui est dans notre sexualité. Trouver notre bon rythme, pour nous dresser, ou pour rêver, et retrouver une qualité de créativité qui naît depuis l'intérieur. Dans cet atelier, nous allons nous soutenir mutuellement, entre Femmes, pour retrouver dans notre corps où est notre centre, celui qui sait se laisser être porté. Nous allons en prendre soin, l'écouter, l'honorer, danser pour aller le rejoindre et qu'il nous montre dans notre danse ce qui a besoin et envie de fleurir en nous »

Aucun pré-requis en Danse n'est nécessaire

date	samedi **4 novembre** 2017
horaire	**13h-18h30** arrivée dès 12h45
lieu	salle de Danse MJC de Meythet - 6 rue de l'aérodrome - Meythet
tarif	**60 €** par personne, si inscription avant le 22 octobre **80 €** sinon
matériel	une jolie bougie, de quoi écrire et dessiner, bouteille d'eau, grignotis faciles à manger (fruits secs, chocolat, fruits frais déjà découpés, …), thé, tisanes

renseignements et **inscription (obligatoire)** : christalliotine@sfr.fr ou 06 31 65 78 79