

# DANSE - CONTE - YOGA



# EXPANSION

AnneEna BERNARD

Christine ALLIOT

## 2-3 juin 2018

samedi **13h-19h30** - dimanche **10h-17h** à **MEYTHET**

Infos Réservation : [christalliotine@gmail.com](mailto:christalliotine@gmail.com) ou **06 31 65 78 79**

Nous sommes toutes, tous, porteurs de talents, de rêves, de couleurs uniques que la société, notre éducation, nos croyances ont laissé s'endormir. Pendant ce stage nous irons à la rencontre de quelques unes de ces parties oubliées. Pour qu'elles empruntent à nouveau le chemin de la Lumière, qu'elles soient vues, reconnues, pour qu'elles puissent enfin se déployer. Pour que chacun(e) d'entre nous puisse se sentir dans un corps, un coeur, un esprit en **EXPANSION** dans toutes les directions. Sans jugement, avec confiance, bienveillance, délicatesse nous apprendrons à faire communiquer les aspects connus de nous avec ceux qui émergeront. Pour nous soutenir dans ce déploiement de nous-mêmes, nous utiliserons les rythmes, la musique, les mouvements du corps dans la **DANSE**, l'imaginaire, la symbolique, le pouvoir créateur du **CONTE**, la structure, les respirations l'énergie du **YOGA**. Et chaque cellule, chaque instant, deviendra petit à petit plus plein d'un vrai OUI à la VIE

*Il n'est nécessaire ni de savoir danser, ni de pratiquer du yoga. Ce 8° stage est ouvert aux hommes et aux femmes*



AnneEna BERNARD est Danse-thérapeute, co-fondatrice de la «Danse des Neuf Souffles» enseigne la Danse Médecine (Movement Medecine Apprentice Teacher) et est diplômée en ViniYoga  
Christine ALLIOT diplômée en ViniYoga, enseigne ce Yoga, tissé avec d'autres yogas (de Eric Baret, Daniel Odier, Shin Shiva), pratique la Danse des 9 Souffles, la Danse Médecine et des danses de couple

**Où ?** dans la belle salle de Danse de la MJC de Meythet à 3 km d'**Annecy**  
**Quand ?** samedi **2 juin 2018 13h-19h30** et dimanche **3 juin 10h-17h**  
**Avec quoi ?** vêtements souples, eau, éventuellement coussin, petit banc, couverture  
**Où dormir?** pour les personnes venant de loin, nous contacter pour l'hébergement  
**Que manger?** amener un plat léger à partager le dimanche midi, et fruits secs, tisanes  
**Quel prix ?** **160 €** si inscription avant le 15mai **190 €** sinon  
**Réserver ?** envoyer un chèque d'arrhes de 50€ au nom CRISTAL-YOGA à Christine Alliot 26 chemin des coquelicots 74330 POISY

**Infos, Réservation :** [christalliotine@gmail.com](mailto:christalliotine@gmail.com) ou **06 31 65 78 79**

# DANSE - CONTE - YOGA



# EXPANSION

AnneEna BERNARD

Christine ALLIOT

## 2-3 juin 2018

samedi **13h-19h30**

diman **10h-17h**

**MEYTHET**

Infos Réservation : [christalliotine@gmail.com](mailto:christalliotine@gmail.com) ou **06 31 65 78 79**