

**Stage de la Danse des 5Rythmes®
avec Sara Cereghetti**

30 et 31 mars 2019, Neuchâtel

Deux jours d'exploration
par le mouvement, la danse et la créativité
pour transformer, libérer, guérir.

RENOUVEAU

RENOUVEAU

Stage de la Danse des 5Rythmes® avec Sara Cereghetti

Notre existence est en résonance et en alignement avec les cycles de la nature, notre corps suit ses saisons. La pratique des 5Rythmes s'accorde naturellement à cette éternelle transformation. RENOUVEAU arrive avec le printemps, c'est le retour du printemps. Pendant ce stage nous allons explorer la capacité de notre corps à s'ouvrir au changement dans et par le mouvement. Se débarrasser du superflu et des anciennes peaux, permettre l'apparition de formes nouvelles, renaître à l'expansion et s'épanouir.

*Healing is movement.
If you put your body in motion, you will change.* Gabrielle Roth

La danse des 5Rythmes

Créé par Gabrielle Roth aux Etats-Unis au courant des années 1970 et pratiquée par des dizaines de milliers de personnes dans le monde entier, la danse des 5Rythmes® est une pratique de méditation par le mouvement libre et spontanée : une philosophie, une perspective, un art. Son enseignement se base sur l'idée que si on met la psyché en mouvement en nous reliant à notre corps, nous développons notre capacité de guérison.



L'approche de Sara Cereghetti : « Je pense la vie comme de la poésie. La poésie comme un acte intuitif, intime et cathartique. Je comprends le mouvement et la carte des 5Rythmes comme un puissant outil d'inspiration, de transformation, de créativité. En tant qu'enseignante de cette pratique, avec passion et générosité, j'offre ma présence pour que nos histoires puissent émerger et se libérer à travers l'espace, en utilisant l'alphabet du corps et de l'âme. »

Dates

30 et 31 Mars 2019

Horaire

Samedi de 11h à 18h
Dimanche de 11h à 17h

Lieu

Danse Equilibre
Rue de l'Evole 31a
2000 Neuchâtel

Tarifs

Fr. 210.-* tarif de lancement applicable jusqu'au 28 février, ensuite :
Fr. 280.- (normal)
Fr. 240.- (réduit étudiant-e-s, AVS, AC)

Contact & inscriptions

waveyoursoul@gmail.com
+41 79 314 50 44

Aucune expérience préalable n'est requise pour participer à ce stage. On danse pieds nus ou avec des chaussures de danse. Venez avec une tenue confortable et votre bouteille d'eau.

Pour plus d'info

www.5rhythms.com