



Inspirées du folklore balte, les danses des Fleurs ont été créées dans les années 80 par Anastasia Geng et développées par Martine Winnington.

Dans leurs pas, nous continuons à transmettre cet enseignement avec nos couleurs et nos sensibilités.

Nous dansons en cercle autour d'un centre fleuri. Les pas sont simples et accessibles à tous. Chorégraphie, rythme, musique sont autant de clés pour contacter par le mouvement et le ressenti, la vibration de la Fleur dansée.

### **LES OBJECTIFS DU STAGE**

- Vous proposer un moment de convivialité bienveillant, joyeux et doux, respectueux de l'espace et de l'expression de chacune et chacun.
- Vous permettre de sortir du mental, de danser, de vous détendre, de respirer, de vous amuser, de prendre soin de vous et de vos ressentis, de vous sentir en vie et d'habiter votre corps.
- Vous transmettre les danses des Fleurs et vous donner envie de partager ces danses à votre tour.
- Vous faire découvrir et vivre grâce à la danse et à la musique une approche originale, corporelle, sensorielle et spirituelle des Fleurs de Bach.
- Vous inviter à échanger et partager vos connaissances et perceptions des Fleurs pour les approfondir et les enrichir.

### **PROGRAMME : JOURNÉE DE 9H30-17H33**

- Danse d'au moins 10 Fleurs de Bach par jour,
- Avant chaque danse : explication des pas en relation avec la signature de la Fleur et l'émotion qu'elle harmonise,
- Après chaque danse : un court instant à l'écoute de soi, puis partage libre des ressentis,
- Découverte de chaque Fleur en photo ou à l'état naturel,
- Temps de respiration tout au long de la journée en fonction des besoins,
- Elaboration de votre flacon de Fleurs personnel du moment.

**LE COÛT DE LA JOURNÉE EST DE 130 € OU 250 € POUR LE WEEK-END**

**L'hébergement et/ou les repas de midi sont à votre charge.** Nous vous accueillons à l'Hôtellerie du Couvent à Oberbronn avec les règles sanitaires en vigueur.

**Contact : <http://www.maison-accueil-oberbronn.com>**

Prévoyez une tenue souple, des chaussons de gym ou de bonnes chaussettes, un coussin, un foulard, un plaid, votre bonne humeur et votre envie d'apprendre et de partager !

