



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, je continue à transmettre ces danses avec mes couleurs et ma sensibilité.

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 illustrer et intégrer la qualité positive de la fleur dansée ainsi que l'émotion qu'elle harmonise.

Chaque danse dessine sur le sol un mandala original qui canalise et transmet l'énergie bienfaisante de la fleur à chacun dans le cercle.

LES OBJECTIFS DU STAGE

- 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 transmettre les danses des Fleurs et vous donner envie de les partager à votre tour.
- Vous proposer un moment de convivialité et de partage bienveillant et respectueux de l'espace et de l'expression de chacun.
- Vous inviter à échanger et partager vos connaissances et perceptions des Fleurs de Bach pour les approfondir et les enrichir.
- Vous permettre de prendre soin de vous et de vos ressentis et d'habiter votre corps grâce à la musique et à l'énergie bienfaisante des Fleurs.
- Vous inviter à entrer en relation avec les autres danseurs pour ensemble accorder nos rythmes avec ceux de l'univers.

PROGRAMME : JOURNÉE DE 9H30-17H (ACCUEIL A 9H)

- Danser une douzaine de Fleurs de Bach,
- 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,
- En fin de journée élaboration de votre flacon de Fleurs personnel du moment.

LE COÛT DE LA JOURNÉE EST DE 80 euros

Apportez votre pique-nique et une gourde d'eau.

Si la météo le permet nous irons pique-niquer à 5 minutes à pieds de la salle OXYGENE dans un parc où nous pourrons observer les fleurs de Bach en floraison (chêne, charme, tremble, houx...)

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

Je remercie vivement l'association « Danse Attitude » pour son invitation !