

# ENEZ DANSER LES FLEURS DE BACH

**16 & 17 MAI 2026**

**03210 AUTRY - ISSARDS**

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 cet enseignement 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 contacter par le mouvement et le ressenti, la vibration de la Fleur dansée.

## LES OBJECTIFS DU WEEK-END

- Vous transmettre les danses des Fleurs et vous donner l'envie de les partager 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 proposer un moment de convivialité bienveillant, joyeux et doux, respectueux de l'espace et de l'expression de chacune et de 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 et d'habiter votre corps grâce à la musique et à l'énergie bienfaisante des Fleurs de Bach.

**SAMEDI 16 MAI 9H30-17H/ DIMANCHE 17 MAI 9H30-17H**

**Salle communale d'AUTRY – ISSARDS 03210**

**ACCUEIL à partir de 9h**

- Danse d'une quinzaine de Fleurs de Bach par journée,
- 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 week-end possibilité de préparer et emporter votre flacon de Fleurs personnalisées.

**Tarifs : Solidarité : 160€ / Normal : 200€ / Soutien : 240€**

**Flacon Fleurs personnalisées : 5€**

## → Repas de midi tiré des sacs.

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

## ANIMATRICE

**Agnès Coste**, conseillère Fleurs de Bach agréée par la Fondation Bach

coste.agnes@free.fr / 06 30 68 02 33

www.florilege-agnes-coste.fr

