

LE MOUVEMENT AU CŒUR DE SOI

De l'écoute de l'intérieur à l'expression de soi dans le monde

Weekend de la Danse des 5 Rythmes® et de l'Ayurveda

Du 15 au 17 octobre 2021

Villemaréchal, Seine-et-Marne

Animé par Caroline Leleu et Peter Wilberforce

Ecouter son corps, se connecter à son intuition et agir en relation avec qui nous sommes.

Dans un havre de paix entouré de forêt, nous partirons à la rencontre de notre nature profonde à travers 2 pratiques complémentaires et nourrissantes : la danse des 5Rythmes® et l'Âyurveda. Mouvement libre et sagesse ancestrale seront nos outils d'exploration du corps et de nous même.

Durant ces deux jours, nous approfondirons la sensation d'être pleinement vivant dans son corps et dans l'instant présent, à l'écoute du ressenti des énergies intérieures qui nous animent.

Nous danserons, nous méditerons, nous découvrirons les bases de la philosophie et de la pratique de l'Âyurveda afin de développer l'intuition du cœur, de connaître nos besoins pour agir en harmonie avec notre environnement.

La Danse des 5 Rythmes® est une pratique de méditation en mouvement. Aucun pas à apprendre on suit les mouvements qui émergent spontanément. La carte des 5 rythmes - fluidité, staccato, chaos, lyrique et quiétude - nous guide : une proposition de qualités et d'énergies variées. Cette pratique nous permet d'éveiller la prise de conscience vers une expression authentique de soi même et un sentiment de bien-être

L'Âyurveda : Ce système de santé traditionnel indien, véritable philosophie de vie qui cherche à faire émerger notre nature profonde, notre unicité, afin de développer l'harmonie entre l'homme et son environnement. Ce système de santé globale, considérant l'être tout entier apprend à observer le mental, les émotions, le mécanisme de notre métabolisme pour être guidé vers une autonomie de guérison et de santé.

Ouvert à tout le monde quelques soit son âge ou son expérience. Aucune expérience des 5Rythmes® ou de l'Âyurveda requise. `Nombre de participants limité à 12.

Caroline Leleu est praticienne en Ayurveda et thérapeute corporelle. Elle se forme auprès de Vaidya Atreya Smith en Suisse, pour continuer la transmission de cet enseignement en Inde. Puis, elle désire étendre ses connaissances pour accompagner chacun dans la recherche de sa voie et de son équilibre et s'initie et se forme à l'astrologie indienne (le Jyotish) auprès de François Leleu.

Peter Wilberforce est un prof des 5rythmes® certifié. Il anime des stages et des ateliers partout en France et en Europe. Il intègre dans son travail plusieurs pratiques corporelles et vocales – la Méthode Feldenkrais, The Naked Voice de Chloë Goodchild et la Technique Alexander. Sa démarche fait appel à un esprit de recherche et encourage l'accueil de tous ses ressentis, ainsi qu'une ouverture vers le ludique et le jeu.

INFOS PRATIQUES

DATES / HORAIRES

Du vendredi 15 octobre (à partir de 18h) au dimanche 17 octobre (à 17h)

TARIFS

395€ - enseignement du stage, matériaux et pension complète
(location des draps 10€)

LIEU

L'Echelle de l'Etre, 1 Hameau les Chatards, 77710 Villemaréchal
<http://lechelledeletr.com/>

TRANSPORTS

La gare la plus proche : Moret-Veneux-les-Sablons (à 45 min de Paris Gare de Lyon)
Possibilité de navette entre la gare et le lieu (5€ chaque direction)

CONTACT & INSCRIPTION

Lucie : 06 28 06 11 71

bodyvoiceandbeing@gmail.com

www.bodyvoiceandbeing.com

www.anahataayurveda.fr