

**Rencontre entre la danse créative et le chant spontané :
Explorer comment la danse et le chant « libres » peuvent se mettre au
service l'un de l'autre pour favoriser l'émergence créative !**

**Stage 1 : Les 4 et 5 mars 2023
Stage 2 : Du 20 au 23 juillet 2023**

A SORÈZE à LAPOUTICARIO CHEZ NATACHA ET VINCENT



Photo Marie Claude

Bonjour !

Nous sommes très heureuses de vous proposer d'approfondir la rencontre de deux formes d'expression qui nous sont chères : la danse et le chant qui engagent toutes deux le corps en offrant un espace de possibles.

Une opportunité pour explorer une expression porteuse d'une gestuelle spontanée et puiser au plus profond de soi dans la magie de l'instant présent à travers la danse créative et le chant intuitif. Tout au long de ces stages, danse et chant s'entremêleront pour soutenir l'émergence de notre pouvoir créateur.

En avril 2022, une première expérience nous avait permis de découvrir cette approche laissant en chacune de nous une véritable appétence pour d'autres aventures autour de nouvelles explorations profondes et sensibles. C'est dans cette continuité que nous avons envisagé ces deux stages afin de consacrer plus de temps au lâcher-prise nécessaire pour plonger en soi, découvrir des trésors enfouis et les révéler au grand jour.

L'invitation au voyage repose sur la bienveillance de chaque participant, tremplin à la confiance que nous nous témoignons pour accéder au chant et au mouvement de l'intériorité, loin de tout esprit de compétition, uniquement là pour partager un temps où la présence à soi est le moteur de l'expression spontanée.

Thème de ces deux sessions : Conscience et Pouvoir Créateur

Ce thème s'est présenté à nous comme une évidence avec ce besoin de plus en plus fort de développer et d'affiner notre conscience reliée à notre cœur et à celui de la Terre et d'activer notre pouvoir créateur dans un monde où nous pourrions nous sentir déconnecté-e-s. Tout au long de ces deux stages, ce fil d'Ariane nous conduira à attiser notre attention attentionnée en se connectant à notre potentiel créatif pour laisser être qui nous sommes en toute simplicité et amitié. Cette démarche vise à s'abreuver à la beauté autour de nous et à celle qui niche en nous. Depuis la nuit des temps, l'humain œuvre en quête de sens, à travers toutes formes d'expression, ce pouvoir créateur est inépuisable, c'est ce que nous vous proposons de découvrir et d'explorer encore et en corps.

La danse créative avec Marie Claude

L'atelier de danse Créative offre un espace d'expression corporelle dans un cadre sécurisant et bienveillant. En solo, en duo ou à plusieurs, l'interaction joue un rôle majeur dans la stimulation du pouvoir créatif. C'est une immersion dans l'être, consentir à ce qui est, disponible à soi à l'autre, au-dedans, au-dehors pour s'ouvrir au domaine des possibles.

Nul besoin de techniques particulières pour franchir le pas. Votre disponibilité sera la porte d'entrée pour oser l'expérience chaque fois renouvelée de danser librement et de vivre la complicité qui se tisse avec les autres.

Le chant spontané avec Françoise

Le chant est rythme, mélodie, poésie, harmonie, disharmonie parfois et expressions spontanées de notre vie intérieure qui ne demandent qu'à s'offrir, se dévoiler. A soi et aux autres. Le chant c'est aussi le mouvement. Celui qui naît au premier instant de notre existence terrestre, dans ce temps de vie intra-utérine et qui nous accompagne souvent à notre insu, tout au long de notre vie et jusqu'à notre dernier souffle.

Le chant spontané est un moyen simple de chanter, même pour des personnes qui ne chantent jamais, mais qui en ont le désir. Il n'y a pas de répertoire. Tout est dans le spontané. Nous ne recherchons à aucun moment une prouesse technique, simplement libérer le potentiel de l'expression en nous, juste par le son et des langages venus d'ailleurs, c'est à dire du cœur de nous-même.

L'accueil de cette expression créatrice qui sommeille en chacun de nous est une invitation à la vie et à la vivre pleinement. C'est très revitalisant et plein de surprises sur les capacités cachées au plus profond de nous.

INFORMATIONS PRATIQUES POUR LES DEUX STAGES:

Stage 1 : Les 4 et 5 mars 2023

Horaires : Accueil samedi à 9h30 et fin dimanche à 17H30

Repas et goûter : Auberge espagnole avec possibilité de faire réchauffer.

Couchage : Possibilité en dortoir sur le lieu. **Tarif : 15 EUROS/nuitée**

Tarifs Animation : Afin de rendre nos propositions accessibles au plus grand nombre, nous avons choisi de moduler nos prix en fonction des revenus mensuels, à savoir :

1. 100 euros (moins de 1200 euros)
2. 120 euros (entre 1200 et 1600 euros)
3. 140 euros (Plus de 1600 euros)

Un chèque d'engagement de 60€ vous sera demandé à l'inscription.

Stage 2 : Du 20 au 23 juillet 2023

Horaires : Accueil jeudi à 9h30 et fin dimanche à 17H30

Repas et goûter : Repas préparés sur place par une personne prenant en compte les intolérances et cuisinant en bio. **Tarif : Inconnu à ce jour.**

Couchage : Possibilité en dortoir sur le lieu. **Tarif : 15 EUROS/nuitée**

Tarifs Animation : Afin de rendre nos propositions accessibles au plus grand nombre, nous avons choisi de moduler nos prix en fonction des revenus mensuels, à savoir :

- 200 euros (moins de 1200 euros)
- 240 euros (entre 1200 et 1600 euros)
- 280 euros (Plus de 1600 euros)

Un chèque d'engagement de 90 € vous sera demandé à l'inscription.

Renseignements et inscriptions :

- Marie-Claude : mclaudez181@gmail.com / 06 09 23 48 51

- Françoise : ressourcedelete@gmail.com / 06.64.36.60.50