



Danse des 5Rythmes®

WaveYourSoul

Méditation en mouvement pour libérer, transformer, guérir.

Ateliers avec Sara Cereghetti

Les dimanches suivants:

8 et 22 septembre / 6 et 27 octobre / 17 novembre
1^{er} et 15 décembre 2019 / 12 janvier 2020

De 11h à 13h, à Dance Area, Genève

WaveYourSoul est un rendez-vous régulier dans l'énergie apaisée et dégagée du dimanche matin. Deux fois par mois, nous allons nous retrouver dans un rituel en mouvement pour honorer et pour libérer notre être. Paysage du corps, chorégraphies de l'âme.

La danse des 5Rythmes® et la vague

Créée par Gabrielle Roth aux Etats-Unis au courant des années 1970 et pratiquée par des dizaines de milliers de personnes dans le monde entier, la danse des 5Rythmes® est une pratique de méditation par le mouvement libre et spontané: à travers le corps et à l'écoute de sa propre présence, elle permet d'ouvrir des chemins de transformation et de guérison.

Avec le soutien de la musique et encadrée par un-e enseignant-e certifié-e, un voyage au travers de 5 rythmes, aux qualités et aux énergies différentes est proposé: le fluide, le staccato, le chaos, le lyrique et la quiétude (flowing staccato chaos lyrical stillness®) dessinent ainsi une vague. Une vague est un rituel dynamique et libérateur qui se développe à partir du mouvement improvisé à travers les rythmes. Un espace de bien-être physique et mental, une exploration de notre être authentique.



Sara Cereghetti et son approche: « Je pense la vie comme de la poésie. La poésie comme un acte intuitif, intime et cathartique. Je comprends la pratique des 5Rythmes comme un puissant rituel en mouvement: un outil d'inspiration dans nos vies, un pas vers le changement (individuel et collectif), un temps pour nourrir notre créativité. En tant qu'enseignante certifiée de cette pratique, avec passion et générosité, j'offre ma présence pour que nos histoires puissent émerger, s'exprimer et se libérer à travers l'espace, en utilisant l'alphabet du corps et les chorégraphies de l'âme. »

Cette pratique s'adresse à toute personne, quel que soit son âge ou sa condition physique. Aucune expérience préalable n'est requise pour participer à une « vague ». On danse à pieds nus ou avec des chaussures de danse. Venez avec une tenue confortable et chaude et votre bouteille d'eau.

Quand ?

Les dimanches suivants, de 11h à 13h

8 et 22 septembre 2019

6 et 27 octobre 2019

17 novembre 2019

1^{er} & 15* décembre 2019

12 janvier 2020

(*Sweat Your Prayers avec Joyleen Rao)

Où ?

Dance Area

19, Rue de la Coulouvrenière

1204 Genève

Studio D

Combien ?

CHF 25.- normal

CHF 20.- réduit (étudiant.e.s, AVS, AC)

Pas de réservation nécessaire, chaque vague est ouverte.

Contact & Renseignements

waveyoursoul@gmail.com

+41 79 314 50 44

Pour plus d'info

 DanseDes5RythmesGeneve

www.5rhythms.com