

Danse des 5Rythmes®

Méditation en mouvement pour libérer, transformer, guérir.



Corps et âme

**Vagues (les samedis, de 14h à 16h)
et stages de week-end avec Sara Cereghetti
à Danse Equilibre - Neuchâtel**

Programme de août 2019 à juin 2020

31 août / 21 septembre / 26 octobre / samedi 7 & dimanche 8 décembre – stage
11 janvier / 8 février / samedi 28 & dimanche 29 mars – stage / 4 avril / 2 mai / 13 juin

CORPS & ÂME est un rendez-vous régulier avec la Danse des 5Rythmes à Neuchâtel. Lors de ces ateliers – vagues – nous partageons 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 votre bouteille d'eau.

Quand ?

Vagues, les samedis, de 14h à 16h :

31 août 2019

21 septembre 2019

26 octobre 2019

11 janvier 2020

8 février 2020

4 avril

2 mai 2020

13 juin 2020

Stages, les week-ends suivants :

7 & 8 décembre 2019

28 & 29 mars 2020

Où ?

Danse Equilibre
Rue de l'Evole 31a
2000 Neuchâtel

Combien ?

Vagues : Fr. 25.- (normal)

Fr. 20.- (réduction étudiant-e-s, AVS, AC)

Stages : Fr. 220.- (early bird)

Fr. 280.- (normal),

Fr. 240.- (réduit)

Inscriptions & renseignements auprès de :

Vagues : contact@danse-equilibre.ch

076 358 14 21 // www.danse-equilibre.ch

Stages : waveyoursoul@gmail.com

079 314 50 44

Plus d'info : www.5rhythms.com