

# ZÉNITH

CHEMINS À L'ESSENTIEL

5RYTHMES

STAGE DE DANSE DES 5RYTHMES®  
AVEC SARA CEREGHETTI

Méditation en mouvement pour libérer, transformer, guérir

14 & 15 DÉCEMBRE 2019, LYON

*La quiétude, mon zénith. Bain d'essence.  
Le chant d'amour du paon blanc qui perce la nuit. Jamais seule.  
Guidance et confiance. Ombres vides, mains errantes.  
La quête du solitaire.  
Sagesse, retours, pardon. Long et lent, aligné, allié.  
Je suis dedans et entre, commencement et fin.*

**Zénith, chemins à l'essentiel** est une invitation à explorer les enseignements de la quiétude. Comment j'amplifie et je nourris ma méditation en mouvement par le souffle, en dilatant le temps et l'espace pour aller frôler et caresser ces dimensions sacrées et pures que mon corps et mon être abritent. Se familiariser avec le 5<sup>e</sup> des rythmes, l'approfondir, transcender nos mystères, faire de nos danses une déferlante de grâce et de présence.

***Each of us is a moving center, a space of divine mystery.*** Gabrielle Roth

### **La danse des 5Rythmes**

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.

### **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. »

Aucune expérience préalable n'est requise pour participer à ce stage.

Ce stage compte comme prérequis (niveau waves) pour la formation d'enseignant-e de 5Rythmes.

### **Quand ?**

14 et 15 décembre 2019

### **Horaires ?**

Samedi de 11h à 18h

Dimanche de 10h30 à 17h

### **Où ?**

La Boca

15, rue Louis Adam

69100 Villeurbanne (Lyon)

### **Combien ?**

140€ si inscription avant le 1<sup>er</sup> novembre

160€ si inscription après cette date

### **Contacts et inscriptions auprès de Lyon Dansant**

asso.lyondansant@gmail.com  
0033 (0) 6 31 12 90 51 (Roxane)

### **Pour plus d'infos**

[www.lyondansant.com](http://www.lyondansant.com)

[www.5rythms.com](http://www.5rythms.com)