

STAGE FÉMININ ANCRÉ

Se reconnecter à son corps

Une expérience du féminin ancré pour régénérer les liens
- coupés ou actifs - avec le ventre.

Des stages de 2 jours où des séjours d'1 semaine en France et au Maroc.

Les journées s'ouvrent par des moments de méditation autour de l'encens.
Un sas pour se recentrer dans l'énergie du groupe.

Ouverture du stage

Une pédagogie inclusive

Petites histoires, partages dynamiques de nos perceptions autour des pratiques ancestrales que les femmes se transmettent, le voyage commence. Un moment d'ouverture de chaque atelier qui permet à chacune de s'intégrer dans le processus selon ses croyances et sa corporalité.

Des rituels de lamentation à l'InTranse*

Entre intériorité et collectif

Une expérience des mouvements issus des rituels à visée thérapeutique ou extatique. Le mouvement issu des rituels de lamentation des pleureuses en Méditerranée, répétitif et collectif, nous relie aux éléments cosmiques, libèrent nos tensions et renouvellent nos énergies. Peu à peu chacun-e de nous pratique "l'art des larmes".

(*) L'intranse est une pratique des mouvements répétitifs où ne s'agit pas de partir en transe mais de développer présence et connexion.

Ancrage à la terre

La danse et le périnée

Préparation du corps à la prise de conscience et au renforcement du périnée. Puissance du ventre et ancrage à la terre par l'expérimentation des danses pelviennes (assises et debout) et des rituels de célébration de la terre.

Autour de l'encens

Parcours sensoriel et aromathérapie

Une initiation au BAKHOUR, mélanges d'encens en grains d'Afrique du Nord composés de résines, plantes et parfums. Munies de leur propre porte-encens, les participantes seront invitées à découvrir l'univers et les bienfaits de l'encens en grain.

Port du drapé

Introduire la beauté dans le quotidien

Fluide et somptueux, le port du drapé nous entraîne dans une autre dimension de la posture. Nous isolant dans les exercices individuels ou au contraire nous rapprochant dans les exercices collectifs, il nous permet de placer nos pratiques dans un espace hors du temps.

Le rituel de passage

Créer son propre rituel d'auto soin

Mettant en jeu les acquis des expériences vécues pendant les ateliers précédents, les participantes sont guidées pour explorer leur propre monde symbolique et imaginaire.

**Dernier jour 17h00 - 18h00. Refermer la boucle du rituel.
Les stagiaires si elle le désirent s'exprimer sur l'expérience.**

CONTACT ET INFORMATIONS

Delphine Gillot.