

Née de la rencontre de la danse libre , de la gym holistique® ,de l'ostéopathie  
et de la lecture des mémoires cellulaires

# Danse Holistique

*Se laisser être dans le mouvement de la Vie*



*À Gévezé*

+ d'infos : [www.danseholistique.fr](http://www.danseholistique.fr)

## CYCLE DE 10 SEANCES MENSUELLES

**MERCREDI 19H-22H ou VENDREDI 19H30-22H30**

tarif : 230€ dont 1 séance accompagnée par un musicien Gaétan Pluvinage  
+ cycle de séances de reconnexion au vivant dans la nature (dates et tarifs en prepa)

### **CONTACTS / INSCRIPTION auprès de l'association ECLORE**

Enseignante : Angélique Martel 02 23 20 38 54 [angelique.martel@wanadoo.fr](mailto:angelique.martel@wanadoo.fr)  
Présidente Asso : Isabelle Gruiec 06 60 73 10 76 [eclore.danse@gmail.com](mailto:eclore.danse@gmail.com)

Née de la rencontre de la danse libre , de la gym holistique® ,de l'ostéopathie  
et de la lecture des mémoires cellulaires

# Danse Holistique

*Se laisser être dans le mouvement de la Vie*



*A Gévezé*

+ d'infos : [www.danseholistique.fr](http://www.danseholistique.fr)

## CYCLE DE 10 SEANCES MENSUELLES

**MERCREDI 19H-22H ou VENDREDI 19H30-22H30**

tarif : 230€ dont 1 séance accompagnée par un musicien Gaétan Pluvinage  
+ cycle de séances de reconnexion au vivant dans la nature (dates et tarifs en prepa)

### **CONTACTS / INSCRIPTION auprès de l'association ECLORE**

Enseignante : Angélique Martel 02 23 20 38 54 [angelique.martel@wanadoo.fr](mailto:angelique.martel@wanadoo.fr)  
Présidente Asso : Isabelle Gruiec 06 60 73 10 76 [eclore.danse@gmail.com](mailto:eclore.danse@gmail.com)



## La danse holistique, c'est « la voie du corps » :

Vivre l'instant en se laissant être dans le mouvement de la vie ,  
en lien à soi , à l'autre , à l'univers

Nous quittons alors nos réactions automatiques qui nous bloquent dans de l'inertie et vivons en **pleine conscience** de ce qui se passe dans notre corps , notre cœur , notre mental , en acceptant le lien universel aux autres , à la nature

La pratique du mouvement holistique devient un outil merveilleux de lâcher-prise qui permet de devenir autonome, et de libérer tant les blocages physiques , émotionnels , qu'énergétiques .

**Holistique , de holos** , grec , signifie « tout entier »

**Cela détend les tensions , apaise les douleurs , calme le mental , relance la vitalité , et nous relie à notre âme .**



**En dansant en pleine conscience nous nous relierions à l'impulsion de vie =**

une puissance auto-ostéopathique qui restaure le mouvement originel contenu dans chacune de nos cellules C'est quoi le mouvement originel ? C'est la mobilité et la vitalité de nos cellules avant que les blocages freinent ce mouvement . Une fois libérée des mémoires inutiles , des programmes de survie erronés , la cellule retrouve le mouvement d'origine inscrit en elle . Et en plus , de nouveaux potentiels apparaissent , des qualités encore non exploitées .

**Les thèmes abordés :** l'ancrage , la qualité de notre respiration , la connaissance de soi , l'écoute des sensations, l'accueil des émotions , la présence dans l'instant présent, et notre potentiel d'expression ( ex-primer,= mettre en dehors , extraire ) avec l'aide de la médiation artistique ( argile, dessin, la voie ), et le lien universel qui nous relie

**Déroulement des séances :** Les séances sont à la portée de tous , les difficultés physiques ne sont pas un rempart , et aucun bagage en danse est nécessaire

**Je la suis et Je deviens « impulsion de vie »**

**C'est la vie elle-même qui jaillit .**



**Lieu :** Gévezé , 10 min Rennes Nord , école publique, 26 rue de la gare

**mercredi 19h00-22H00 – 10 cours**

08/10-05/11-03/12-07/01-04/02-04/03-01/04-06/05-03/06+vend 19/06 séance des 2 groupes

**vendredi 19h30-22H30 – 10 cours**

17/10-21/11-12/12-16/01-27/02-20/03-10/04-22/05-03/07+vend 19/06 séance des 2 groupes

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**à imprimer sur danseholistique.fr**



## La danse holistique, c'est « la voie du corps » :

Vivre l'instant en se laissant être dans le mouvement de la vie ,  
en lien à soi , à l'autre , à l'univers

Nous quittons alors nos réactions automatiques qui nous bloquent dans de l'inertie et vivons en **pleine conscience** de ce qui se passe dans notre corps , notre cœur , notre mental , en acceptant le lien universel aux autres , à la nature

La pratique du mouvement holistique devient un outil merveilleux de lâcher-prise qui permet de devenir autonome, et de libérer tant les blocages physiques , émotionnels , qu'énergétiques .

**Holistique , de holos** , grec , signifie « tout entier »

**Cela détend les tensions , apaise les douleurs , calme le mental , relance la vitalité , et nous relie à notre âme .**



**En dansant en pleine conscience nous nous relierions à l'impulsion de vie =**

une puissance auto-ostéopathique qui restaure le mouvement originel contenu dans chacune de nos cellules C'est quoi le mouvement originel ? C'est la mobilité et la vitalité de nos cellules avant que les blocages freinent ce mouvement . Une fois libérée des mémoires inutiles , des programmes de survie erronés , la cellule retrouve le mouvement d'origine inscrit en elle . Et en plus , de nouveaux potentiels apparaissent , des qualités encore non exploitées .

**Les thèmes abordés :** l'ancrage , la qualité de notre respiration , la connaissance de soi , l'écoute des sensations, l'accueil des émotions , la présence dans l'instant présent, et notre potentiel d'expression ( ex-primer,= mettre en dehors , extraire ) avec l'aide de la médiation artistique ( argile, dessin, la voie ), et le lien universel qui nous relie

**Déroulement des séances :** Les séances sont à la portée de tous , les difficultés physiques ne sont pas un rempart , et aucun bagage en danse est nécessaire

**Je la suis et Je deviens « impulsion de vie »**

**C'est la vie elle-même qui jaillit .**



**Lieu :** Gévezé , 10 min Rennes Nord , école publique, 26 rue de la gare

**mercredi 19h00-22H00 – 10 cours**

08/10-05/11-03/12-07/01-04/02-04/03-01/04-06/05-03/06+vend 19/06 séance des 2 groupes

**vendredi 19h30-22H30 – 10 cours**

17/10-21/11-12/12-16/01-27/02-20/03-10/04-22/05-03/07+vend 19/06 séance des 2 groupes

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**à imprimer sur danseholistique.fr**

