

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

**CYCLE DE 10 SEANCES MENSUELLES EVOLUTIVES
MERCREDI 19H-22H ou VENDREDI 19H30-22H30**

Tarifs : 190€ (170€ R) dont 1 séance accompagnée par un musicien Gaétan Pluvinage
et 1 séance dans la nature.

CONTACTS / INSCRIPTION auprès de l'association **ECCLORE**

Enseignante : Angélique Martel 02 23 20 38 54 angelique.martel@wanadoo.fr
Présidente Asso : Isabelle Gruiec 06 60 73 10 76 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

**CYCLE DE 10 SEANCES MENSUELLES EVOLUTIVES
MERCREDI 19H-22H ou VENDREDI 19H30-22H30**

Tarifs : 190€ (170€ R) dont 1 séance accompagnée par un musicien Gaétan Pluvinage
et 1 séance dans la nature.

CONTACTS / INSCRIPTION auprès de l'association **ECCLORE**

Enseignante : Angélique Martel 02 23 20 38 54 angelique.martel@wanadoo.fr
Présidente Asso : Isabelle Gruiec 06 60 73 10 76 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 relions 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 ne 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 voix) 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 n'est nécessaire.

Je la suis et Je deviens « impulsion de vie »

C'est la vie elle-même qui jaillit.



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 relions 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 ne 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 voix) 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 n'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.
Les séances du mercredi 15/06 et du vendredi 01/07 sont communes aux deux groupes.

Mercredi 19h00-22H00 – 10 cours

30/09-04/11-02/12-13/01-03/02-09/03-20/04-11/05-15/06- vend 01/07

Vendredi 19h30-22H30 – 10 cours

09/10-13/11-11/12-22/01-26/02-18/03-29/04-20/05-merc 15/06- 01/07

BULLETIN D'INSCRIPTION

à imprimer sur danseholistique.fr



Lieu : Gévezé, 10 min Rennes Nord, école publique, 26 rue de la gare.
Les séances du mercredi 15/06 et du vendredi 01/07 sont communes aux deux groupes.

Mercredi 19h00-22H00 – 10 cours

30/09-04/11-02/12-13/01-03/02-09/03-20/04-11/05-15/06- vend 01/07

Vendredi 19h30-22H30 – 10 cours

09/10-13/11-11/12-22/01-26/02-18/03-29/04-20/05-merc 15/06- 01/07

BULLETIN D'INSCRIPTION

à imprimer sur danseholistique.fr



