

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

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

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

tarif : 190€ (170€ R) dont 1 séance accompagnée par un musicien Gaétan Pluinage  
et 1 séance dans la nature

**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 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 :** La 1ère heure nous prépare avec la gym holistique et/ou la méditation en lien avec le thème de la séance. Arrive ensuite la danse avec musiques variées du monde. Les séances sont à la portée de tous et aucun bagage en danse est nécessaire.



Œuvre collective juin 16

**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 vendredi 16/06 et du mercredi 05/07 sont communes aux deux groupes.

**mercredi 19h00-22H00 – 10 cours**

28/09-2/11-30/11-4/01-1/02-1/03-5/04-3/05-vendredi 16/06-5/07

**vendredi 19h30-22H30 – 10 cours**

14/10-18/11-9/12-13/01-10/02-10/03-28/04-12/05-16/06-mercredi 5/07

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**à imprimer sur [danseholistique.fr](http://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 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 :** La 1ère heure nous prépare avec la gym holistique et/ou la méditation en lien avec le thème de la séance. Arrive ensuite la danse avec musiques variées du monde. Les séances sont à la portée de tous et aucun bagage en danse est nécessaire.



Œuvre collective juin 16

**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 vendredi 16/06 et du mercredi 05/07 sont communes aux deux groupes.

**mercredi 19h00-22H00 – 10 cours**

28/09-2/11-30/11-4/01-1/02-1/03-5/04-3/05-vendredi 16/06-5/07

**vendredi 19h30-22H30 – 10 cours**

14/10-18/11-9/12-13/01-10/02-10/03-28/04-12/05-16/06-mercredi 5/07

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**à imprimer sur [danseholistique.fr](http://danseholistique.fr)**

