

## La danse holistique , c'est :

Vivre l'instant en se laissant être dans le mouvement de la vie  
S'en remettre à une impulsion de vie bienveillante , et douée  
d'une intelligence qui s'exprime dans notre corps :

- nous réveillant là où nous sommes éteint
- nous apaisant là où nous sommes agité , perturbé
- nous invitant à l'amour là où nous nous avons fermé notre cœur pour soi ou les autres

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 .

Par le voyage au cœur du corps , la danse holistique développe cette faculté « d'être là » et je le savoure ensuite dans ma vie de tous les jours .

**holos** , du grec , signifie « tout entier » .

Cela demande d'apprendre à s'en remettre à l'impulsion de vie , une puissance auto-ostéopathique qui restaure

### le mouvement originel .

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 , la cellule retrouve son mouvement d'origine inscrit en elle .

## Cours Hebdomadaires

À Gévezé ( 10 min Rennes Nord )

**MERCREDI 20h30-22h15**

Reprise des cours le 19/09/12

1er cours d'essai gratuit

lieu : école publique ,

salle motricité , 26 rue de la gare



### Cheminement sur l'année

- l'écoute de soi et de l'autre - la connaissance de son corps - l'ancrage - la respiration - l'accueil , l'acceptation , l'empathie - la confiance - l'expression par le développement du potentiel créatif - la relation à soi et avec les autres

### Parcours de l'enseignante

Angélique Martel a créé la danse holistique depuis 6 ans et elle partage cette danse tel qu'elle la vit, nourri de la vie elle-même , de l'accompagnement des patients en soins individuels et de ses compétences : professionnelle para-médicale, ostéopathe certifié en MTM®, enseignante en gym holistique®, masseuse « Art of touch »®, praticienne certifiée en PNL. Et après un parcours en danse depuis l'enfance , c'est ensuite la pratique de différents approches de danse libre qui ont ouvert cette nouvelle voie .



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 .

**Cela détend les tensions , apaise les douleurs , calme le mental , et relance la vitalité .**

C'est la vie elle-même qui jaillit .

En arrêtant de tout décider avec le mental et de tout contrôler, vous vous laissez être émerveillé et ravivé par votre danse , c'est déjà le lâcher-prise et le reste suit étape par étape .

## 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 .

Elles commencent par un temps de préparation du corps et de déconnexion du mental , avec la pratique en gym holistique ; puis en musique , accompagné par quelques consignes , en se laissant emmener en mouvement; alors , ma propre danse apparaît selon :

- dans mon corps , où ça demande à bouger en douceur , en tonicité , ...
- à l'intérieur , ce qui demande à s'exprimer ...

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



## Cours Mensuels

À Rennes , MJC La Paillette

**1 fois/mois le SAMEDI 14h30-18h**

- samedi 13/10/12 = 5 € adh.+ 20€ /cours

présentation de la pratique et découverte

- 24/11 , 22/12 , 26/01 , 23/02 , 23/03 , 20/04 , 25/05 ,  
15/06 , 06/07

30 € x 9 = 270 €

## CONTACTS / INSCRIPTION

Enseignante : Angélique Martel 02 23 20 38 54  
2 rue de romillé 35850 GEVEZE

[angelique.martel@wanadoo.fr](mailto:angelique.martel@wanadoo.fr)



Gym Dans  
HOLISTIQUE