



Itinéraire sur l'année

- De l'ancrage
- à la respiration
- puis l'expression par le développement du potentiel créatif (la voix, l'argile, la trace écrite:mots et dessin)
- vers la présence à son corps ,à son cœur et à l'autre



Oeuvre collective

Ces thèmes sont abordés dans un travail individuel ou/et en relation avec les autres , dans un totale liberté de suivre ou pas les consignes .

Avec : l'écoute de soi et de l'autre , l'accueil , l'acceptation , l'empathie , la confiance ...

Parcours de l'enseignante



Angélique Martel a créé la danse holistique depuis 7 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 paramédicale, ostéopathe certifié en MTM®, praticienne en lecture des mémoires cellulaires ,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 .

CONTACTS / INSCRIPTION

Enseignante : Angélique Martel
02 23 20 38 54

angelique.martel@wanadoo.fr

Pour nous rencontrer ,
Forum asso samedi 7 sept
9h-13h Gévezé



Gym Dans
HOLISTIQUE

gym.dans.holistique@gmail.com

+ d'infos : www.danseholistique.fr

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



Gévezé / Rennes

+ d'infos : www.danseholistique.fr





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

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 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 .Nous ne pouvons pas contrôler les tempêtes , mais nous pouvons diriger notre bateau grâce à la pleine conscience . Cela demande de l'entraînement pour être dans cet état de plus en plus souvent et surtout au moment des tempêtes .

S'entraîner aussi à s'en remettre à l'impulsion de vie , une puissance auto-ostéopathique qui restaure :

le mouvement originel contenu dans chaque 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 son mouvement d'origine inscrit en elle . Et en plus , nous découvrons de nouveaux potentiels , des qualités encore non exploitées .



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 .

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

Prendre la voie du corps , c'est développer 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 (exprimer,= mettre en dehors , extraire) . Nous passons chacun par notre cycle d'intégrations à notre rythme .

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 , ma propre danse apparaît .

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

C'est la vie elle-même qui jaillit .



Mjc La Paillette , Rennes , séance découverte , samedi 28 sept 15h – 18 h , 15 €

Cours Hebdomadaires

À Gévezé (10 min Rennes Nord) école publique, salle motricité, 26 rue de la gare

Cours Mensuels

MERCREDI 20h30-22h15

Reprise des cours le 18/09/13

tarif : 180 €

- 1 séances accompagnée par un musicien Gaëtan Pluvinage

- 1 séance en extérieure



VENDREDI 19h30-22h30

11séances = 11 /10,15/11,13/12,17/01,7/02,28/02,
21/03,18/04,16/05,13/06,04/07/14

tarif : 250 €

dont 2 séances avec un musicien , Gaëtan Pluvinage
+ 1 séance dans l'eau + 1 séance en extérieure