



TRANSE-EN-DANSE

DANSE CONTEMPORAINE METISSEE

POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE ...
OFFREZ-VOUS

UNE SEMAINE DE DANSE
EN PLEINE NATURE !



DU 3 AU 9 JANVIER 2022

@ Sahara Tunisien

PAF : 890 € pour la semaine, incluant :

- Transfert AR en 4x4 depuis l'aéroport
- 6 jours et 6 nuits dans le désert
- 1 jour et 1 nuit à la mer (Djerba)
- Tous les repas et l'eau nécessaire
- L'accompagnement des chameliers

Non compris :

- Transfert en avion jusque Djerba
- Assurance individuelle

DANSE ET BIEN-ÊTRE AU SAHARA !

Avec Coline Billen et Edgar Chenut (Osthéopathe)

Un séjour itinérant de 7 jours, en immersion dans le désert du Sahara, guidés par 3 chameliers expérimentés et leurs gentils dromadaires qui portent pour nous tout le matériel, la nourriture et l'eau nécessaire. Chaque jour dès le petit matin : une ouverture du corps, des massages, des exercices pour rire, se faire du bien et prendre conscience de la vie qui vibre en nous, des propositions ouvertes pour danser en connexion avec les éléments naturels, une longue marche pour découvrir et s'imprégner des paysages, et danser sur tous les reliefs que nous offre la Terre-Mère, jouer avec les possibilités infinies de mouvement que nous offrent l'univers, le vent, les dunes, le feu, et l'eau. Découvrir en nous leurs forces. Apprendre à les écouter, à les respecter,

**! CLOTURE DES
INSCRIPTIONS :
27 DECEMBRE !**

Pour s'inscrire :
info@transe-en-danse.be

et à les nourrir ! Et aussi, chanter sous les étoiles, faire la sieste ou méditer, échanger avec les autres et partager le mode de vie des chameliers.
Bonus : Une séance de soin par personne avec Edgar Chenut est comprise dans le stage !

**ET POUR BIEN VOUS Y PRÉPARER,
REJOIGNEZ LES COURS DE DANSE EN
BIEN-ÊTRE TOUS LES MERCREDIS !**

**UN COURS REGULIER
POUR SE FAIRE DU BIEN CHAQUE SEMAINE :**



Plus d'infos :
[http://www.transe-en-danse.org/
danse-bien-etre/](http://www.transe-en-danse.org/danse-bien-etre/)

DANSE ET BIEN-ÊTRE

avec Coline Billen

Souplesse, musculation, respiration, endurance, économie d'énergie, fluidité, dynamique. Tous les bienfaits de la danse pour notre corps. Des techniques tirées de différentes disciplines pour se faire du bien, développer sa conscience corporelle et tisser ainsi de nouveaux liens, avec soi-même d'abord, avec les autres ensuite, en s'ancrant dans son corps comme dans le temps et dans l'espace.

**TOUS LES MERCREDIS
HORS VACANCES SCOLAIRES
DE 17H30 À 19H**

@ 13 Rue de Dublin, 1050 Bruxelles
12€ / 1 cours, 110€ / 10 cours
-10% si membre adhérent
(côtisation annuelle 15€)

**Pour soutenir
la reprise culturelle,
commandez**

**NOS CARTES
DE VOEUX SOLIDAIRES**

en [cliquant ici](#)



ou **FAITES UN DON**
sur **BE36 5230 8026 8181**



Pour plus d'infos, **VISITEZ NOTRE SITE WEB**

A BIENTÔT!



MAIL



WEBSITE



FACEBOOK