



POUR BIEN COMMENCER L'ANNEE,
OFFREZ-VOUS UNE **RESPIRATION VITALE !**

DU 27 FEVRIER AU 6 MARS,
REJOIGNEZ-NOUS POUR UN

STAGE DE DANSE ET BIEN-ÊTRE AU SAHARA

QUI VOUS PERMETTRA DE ...
LÂCHER PRISE,
NOURRIR VOTRE ÂME,
BOOSTER VOTRE JOIE DE VIVRE
ET ABREUVER VOTRE SOIF DE LIBERTE !



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

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, 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 journée de lâcher prise à la mer et une séance de soin par personne avec Edgar Chenut sont comprises dans le stage !

INFOS & INSCRIPTIONS

info@transe-en-danse.be
+32 473 25 35 67



DU 27/2 AU 6/3

@ Sahara Tunisien

PAF : 890 € pour la semaine, incluant :

- Transfert AR en 4x4 depuis l'aéroport
- 1 jour et 1 nuit à la mer à Djerba
- 6 jours et 6 nuits dans le désert
- Tous les repas et l'eau nécessaire
- L'accompagnement des chameliers
- 6 jours de stage de danse et bien-être
- 1 séance de soins osthéopathiques

Non compris :

- Transfert en avion jusque Djerba
- Assurance individuelle

**! CLOTURE DES
INSCRIPTIONS :
10 FÉVRIER !**

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

ET POUR VOUS Y PREPARER,
REJOIGNEZ NOTRE

COURS HEBDOMADAIRE



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.

INFOS & INSCRIPTIONS

info@transe-en-danse.be

+32 473 25 35 67

TOUS LES MERCREDIS

DE 17H30 À 19H

(Hors vacances scolaires)

@ 13 Rue de Dublin, 1050 Bruxelles

12€ / 1 cours, 110€ / 10 cours

-10% si membre adhérent

(côtisation annuelle 15€)

Plus d'infos :

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

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