

TRANSE-EN-DANSE

DANSE CONTEMPORAINE MÉTISSE



IL RESTE JUSTE QUELQUES PLACES !

REJOIGNEZ-NOUS POUR NOS FAMEUX

STAGES DE DANSE EN PLEINE NATURE !



- stage de DANSE ET BIEN-ÊTRE SUR PLAGE D'ARGILE
› Italie – 28 juillet au 3 août à Capo Rizzuto



- stage de DANSE ET BIEN-ÊTRE EN FORÊT
› Belgique – du 26 au 28 août à Forrières



STAGES DE DANSE EN PLEINE NATURE

DU 28 JUILLET AU 3 AOÛT 2022

@ CAPO RIZZUTO
Calabre, ITALIE



DANSE ET BIEN-ÊTRE
SUR PLAGE D'ARGILE

PAF : 400 € pour la semaine, incluant :

- 6h de danse et bien-être par jour
- Tous les repas cuisinés ensemble sur place
- Une jolie sortie en milieu de semaine
- Le logement sous tente (prévoir sa propre tente)

Réductions de 10% pour les adhérents
(Cotisation annuelle à Transe-en-Danse ASBL : 15€)

Non compris :

- Transfert en avion Charleroi-Lamezia et covoiturage jusqu'à Capo Rizzuto
- Logement :
 - › sous tente (à apporter) : 12€ la nuit
 - › en caravane ou bungalow partagé avec d'autres : 25€ la nuit

Plus d'infos :

<http://www.transe-en-danse.org/danse-bien-etre/>

Inscriptions :

info@transe-en-danse.be

Tous les bienfaits de la danse, en immersion complète avec la nature et ses éléments : l'eau, l'argile, le feu, le vent.

Chaque matin, un bain dans la lumière du soleil levant, une ouverture du corps face au soleil, un rituel de purification à l'argile pour relaxer tous les muscles.

Les après-midi, des initiations à la danse contemporaine, dans l'eau, sur le sable, dans les arbres, et un cours de WORLD GROOVE (cocktail de flamenco, hiphop, salsa ou danse orientale) face à la mer.

Tous les soirs, des bains de lune sous les étoiles, des chants autour du feu.

Et entre tout cela, du temps pour soi, des méditations guidées, et des ateliers de pleine conscience, pour se faire du bien, et tisser 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.

**Danser au paradis? C'est possible!
Il faut juste venir!**

DU 26 AU 28 AOÛT 2022

@ BOIS DU SERPENT A PLUMES
Forrières, BELGIQUE



DANSE ET BIEN-ÊTRE EN FORÊT

Terrains accidentés ou en pente, plateaux de mousse, racines des arbres nous apporteront un milieu privilégié pour travailler des notions comme la respiration, l'ancrage, le transfert de poids, l'équilibre et le déséquilibre.

Ces notions, essentielles dans tous les styles de danse, dans toutes les disciplines sportives comme dans la vie quotidienne, font écho à notre rapport au monde...

En s'inspirant des 4 éléments Terre, Eau, Air, Feu, nous découvrirons 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, avec la nature enfin.

PAF : 150€ incluant :

- 14h d'atelier sur le WE
- Tous les repas, cuisinés ensemble sur place
- Le logement sous tente (prévoir sa propre tente)

Réductions de 10% pour les adhérents
(Cotisation annuelle à Transe-en-Danse ASBL : 15€)

Co-voiturages possibles depuis Bruxelles

Plus d'infos :

<http://www.transe-en-danse.org/>

danse-en-foret/

Inscriptions :
info@transe-en-danse.be

Cette nature qui nous entoure, dont nous faisons partie, dont notre vie dépend, est comme nous : très fragile et très forte et à la fois. Renouer avec elle, c'est renouer avec nous-mêmes.

✚ VOIR DES VIDÉOS



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