



POUR REFAIRE DE LA PLACE EN VOUS
ET VOUS RESSOURCER

REJOIGNEZ NOS

STAGES DE DANSE ET RECONNEXION NATURE

Retrouvez toutes les infos pratiques en bas de ce mail !



DANSE ET BIEN-ÊTRE SUR PLAGE D'ARGILE

› DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT @ Capo Rizzuto, Italie





DANSE ET BIEN-ÊTRE EN FORÊT

› DU 22 AU 25 AOUT @ Florenville, Belgique

NOUVEAUTÉ
CETTE ANNÉE :
ATELIERS DE CONSCIENCE
ÉNERGÉTIQUE !!



DANSE ET BIEN-ÊTRE DANS LE DÉSERT DU SAHARA

› DU 30 DECEMBRE AU 5 JANVIER @ Sabria, Tunisie

NOUVEAUTÉ
CETTE ANNÉE :
STAGE SPECIAL
PARENTS-ENFANTS !!



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CI-DESSOUS !



DANSE ET BIEN-ÊTRE SUR PLAGE D'ARGILE

Avec Coline Billen



STAGE RESIDENTIEL

DU 27 JUILLET AU 3 AOUT

@ Capo Rizzuto, Calabre, Italie

PAF : 450 € 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

Réductions de 10% pour les adhérents
(Cotisation annuelle à Transe-en-Danse
ASBL : 20€)

Non compris :

- Transfert en avion
(Lamezia Terme ou Crotone)
- Covoiturage jusqu'à Capo Rizzuto
- Logement :
 - › sous tente (à apporter) : 15€ / nuit
 - › en caravane ou bungalow : 30 à 60€ / nuit

Plus d'infos :

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

Inscriptions via info@transe-en-danse.be

Seul le versement d'un acompte de 50% sur le compte de Transe-en-Danse ASBL BE36 5230 8026 8181 confirmera votre inscription.

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 qui se reflète sur la mer, une ouverture du corps sur la plage face au soleil, un rituel de purification à l'argile pour relaxer tous les muscles. Les après-midi, des initiations à la danse contemporaine, sur le sable avec le vent, dans la mer avec les vagues, ou sur la terre avec les arbres.

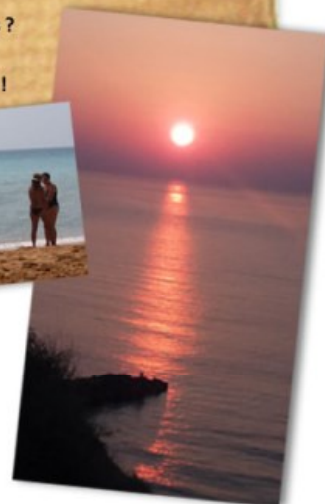
Tous les soirs un cours de WORLD GROOVE (cocktail de flamenco, hip-hop, reggae, salsa, danses africaines, afrocubaines et orientales) sur la plus belle terrasse du monde, à l'ombre des eucalyptus, face à la mer. La nuit, soirées dansantes sous les étoiles, bains de lune, chants autour du feu.

Et entre tout cela, des siestes, du temps pour s'écouter à l'intérieur, et des pistes créatives pour s'offrir à soi-même les libérations nécessaires, se faire du bien et tisser de nouveaux liens, avec soi-même d'abord, avec les autres ensuite puis avec la Nature, en s'ancrant dans son corps comme dans le temps et dans l'espace.

Danser au paradis ?

C'est possible !

Il faut juste venir !





DANSE, BIEN-ÊTRE ET CONSCIENCE ÉNERGÉTIQUE EN FORÊT

Avec Coline Billen et Ingrid Jimenez

3 jours en immersion dans la forêt,
pour une reconnexion énergétique profonde.
En lien avec les 4 éléments Terre, Eau, Air, Feu,
(re)découvrir tous les bienfaits de la nature
pour notre corps, réveiller nos sens et se (re)mettre
en mouvement, en harmonie avec tout ce qui vit
en nous et autour de nous. Cette nature qui nous
entoure, dont nous faisons partie, dont notre vie
dépend, est comme nous : à la fois très forte
et très fragile. Renouer avec elle, c'est renouer
avec nous-mêmes.

Aiguiser ses sens, apprendre à déceler l'énergie
des arbres, des plantes, des animaux et des autres
humains, accueillir nos (manques d') affinités
et développer en préférences celles qui
nous font bien, apporte un bien-être émotionnel
et une réduction du stress. Terrains accidentés
ou en pente, plateaux de mousse, racines des arbres
permettent de développer la respiration, l'ancrage,
le transfert de poids, l'équilibre et la gestion
des déséquilibres. 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...
Grâce à des techniques tirées de différentes
disciplines, développer sa conscience corporelle
et énergétique, permet de tisser des liens plus
harmonieux avec soi comme avec les autres,
humains, animaux, végétaux et minéraux.

Nouveauté !!!
La compagnie
Transe-en-Danse
et l'association
Le Saule Rieur
s'associent pour
vous proposer
un concept de
stage inédit !



STAGE RESIDENTIEL

DU 22 AU 25 AOUT

@ Ferme équestre de Martué
49 Rue de Martué, 49
6821 Florenville, Belgique



Prix : 225 à 350 €

*selon vos moyens et le soutien que vous
souhaitez apporter à Transe-en-Danse ASBL*

Incluant :

- 22h d'ateliers
- Tous les repas, cuisinés
ensemble sur place

Non compris :

- Logement :
 - › sous tente (à apporter) : 9€ la nuit
 - › en chalet : 15€ la nuit
(apporter draps et sac de couchage)
- Transport à organiser par ses propres
moyens (**Co-voiturages** & lift possible
depuis la gare de Florenville)

Réductions de 10% pour les adhérents
(Cotisation annuelle à Transe-en-Danse ASBL : 20€)



Coline Billen

- Danseuse et chorégraphe
- Danseuse en pleine Nature
- Animatrice spécialisée en dialogue interculturel

Plus d'infos :

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



Ingrid JIMENEZ

- Naturopathe, énergéticienne
- Formée aux outils psychocorporels
- Formatrice en gestion du stress et communication empathique

Plus d'infos : <https://saulerieur.be/>



Inscriptions via info@transe-en-danse.be

Seul le versement d'un acompte de 50% sur le compte de Transe-en-Danse ASBL BE36 5230 8026 8181 confirmera votre inscription.

⊕ VOIR D'AUTRES VIDÉOS :





DANSE ET BIEN-ÊTRE DANS LE DÉSERT DU SAHARA



STAGE RESIDENTIEL
DU 30 DECEMBRE
AU 5 JANVIER
@ Sabria, Tunisie

PAF :

- Inscription **avant le 30/09** :
 - › 950 € par adulte
 - › 650 € par enfant
- Inscription **entre le 1/10 et le 1/12** :
 - › 1050 € par adulte
 - › 750 € par enfant

** Montants payables en plusieurs fois*

** Réduction de 10% pour les membres adhérents
(Cotisation annuelle = 20€/personne)*

Incluant :

- Transfert AR en 4x4 depuis l'aéroport de Djerba
- 6 jours et 6 à 7 nuits dans le désert (éventuellement 1 nuit à Djerba – selon les horaires de l'avion)
- Tous les repas et l'eau nécessaire dans le désert
- L'accompagnement des chameliers et de leurs dromadaires
- 6 jours de stage de danse et bien-être

Non compris :

- Transfert en avion jusque Djerba
- Assurances individuelles

Inscriptions via info@transe-en-danse.be

Seul le versement d'un acompte de 50% sur le compte de Transe-en-Danse ASBL BE36 5230 8026 8181 confirmera votre inscription.

Avec Coline Billen

Pour ce séjour itinérant, en immersion dans le désert Tunisien, nous serons guidés par 4 chameliers expérimentés et leurs gentils dromadaires qui portent pour nous tout le matériel, la nourriture et l'eau nécessaire.

Nouveauté cette année, le stage est spécialement conçu pour accueillir les parents avec leurs enfants ! Des marches quotidiennes mais pas trop longues, des jeux pour rire et se découvrir, des ateliers créatifs et des moments de soin pour les plantes et les animaux.

Le désert est une pleine de jeu géante, et vivante ! Il a beaucoup à nous apprendre, il est aussi très fragile... Apprendre à écouter, à respecter, à soigner, la Nature, les Vivants...

Au programme chaque jour : des exercices pour réveiller le corps, rire, et prendre conscience de la vie qui vibre autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous, des propositions ouvertes pour danser avec le vent, avec le sable, avec le feu, et avec l'eau de notre corps ! Marcher pour découvrir et s'imprégner de ces paysages incroyables, danser sur tous les reliefs que nous offre la Terre-Mère, se rouler dans le sable, dégouliner sur les dunes, nourrir notre joie de vivre et retrouver notre enfant intérieur.

Et aussi, chanter sous les étoiles, faire la sieste ou méditer, échanger avec les autres, partager le mode de vie des chameliers et découvrir un autre rapport au monde !



POUR NOUS SOUTENIR A TOUT MOMENT:
FAITES UN DON SUR LE COMPTE DE TRANSE-EN-DANSE ASBL :
BE36 5230 8026 8181



MAIL



WEBSITE



FACEBOOK

Transe-en-Danse ASBL
1 Rue du Busard
1170 bruxelles |

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos e-mails, il vous suffit de cliquer sur le lien [de désabonnement](#)
