



POUR VOUS RESSOURCER CET ETE,



REJOIGNEZ NOS

STAGES DE DANSE ET RECONNEXION NATURE



DANSE ET BIEN-ÊTRE
SUR PLAGE D'ARGILE

› Stage résidentiel @ Capo Rizzuto, Italie
DU 27 JUILLET AU 3 AOUT



DANSE ET BIEN-ÊTRE
EN FORÊT

› Stage résidentiel @ Florenville, Belgique
DU 22 AU 25 AOUT

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CI-DESSOUS !

BIENVENUE : LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES
JUSQU'AU 30 JUIN !

ATTENTION : LES PLACES SONT LIMITEES
→ RESERVEZ VITE !!!



DANSE ET BIEN-ÊTRE SUR PLAGE D'ARGILE

Avec Coline Billen

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 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, avec les vagues, sur le sable ou avec les arbres, et tous les soirs un cours de WORLD GROOVE (cocktail de flamenco, hiphop, reggae, salsa, danses africaines, afro-cubaines 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 sous les eucalyptus, 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 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 !

STAGE RESIDENTIEL

DU 27 JUILLET
AU 3 AOUT 2023

@ 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 : 15€)

Non compris :

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

Plus d'infos :

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

Inscriptions via

info@transe-en-danse.be





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



DANSE, BIEN-ETRE ET CONSCIENCE ENERGETIQUE EN FORET

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
 et vibre 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 approfondir celles qui nous font bien, apporte
 un mieux-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.

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 : 15€)



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



 VOIR DES VIDÉOS



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](#)