



# TRANSE-EN-DANSE

DANSE CONTEMPORAINE METISSEE



CET ÉTÉ COMME CHAQUE ANNÉE,  
REJOIGNEZ-NOUS POUR NOS FAMEUX



STAGES DE DANSE EN PLEINE NATURE !

- stage de **DANSE ET BIEN-ÊTRE EN FORÊT**
  - › Belgique – du **16 et 17 juillet** à Bruxelles
  - › Belgique – du **26 au 28 août** à Forrières



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



## STAGES DE DANSE EN PLEINE NATURE

LES **16 ET 17 JUILLET 2022**  
@ FORÊT DE SOIGNIES (BXL)

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

- 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](mailto:info@transe-en-danse.be)

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.

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



**DU 28 JUILLET AU 3 AOÛT 2022**

@ CAPO RIZZUTO  
Calabre, ITALIE



**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€)

**DANSE ET BIEN-ÊTRE  
SUR PLAGE D'ARGILE**

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,

**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 : 25€ la nuit

**Plus d'infos :**

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

**Inscriptions :**

[info@transe-en-danse.be](mailto:info@transe-en-danse.be)

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!**

Pour soutenir  
la reprise culturelle,  
commandez

NOS CARTES  
DE VOEUX SOLIDAIRES

en [clicquant ici](#)

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



Pour plus d'infos, [VISITEZ NOTRE SITE WEB](#)

**A BIENTÔT!**



MAIL



WEBSITE



FACEBOOK