

TRANSE-EN-DANSE

DANSE CONTEMPORAINE METISSEE



CET ÉTÉ, FAITES-VOUS DU BIEN !



REJOIGNEZ NOS
STAGES DE DANSE EN PLEINE NATURE !



◦ DANSE ET BIEN-ÊTRE EN FORÊT

› Stage résidentiel @ Forrières, Belgique : DU 30 JUIN AU 2 JUILLET

◦ DANSE ET BIEN-ÊTRE
SUR PLAGE D'ARGILE

› Stage résidentiel @ Capo Rizzuto, Italie :

DU 27 JUILLET AU 3 AOUT



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CI-DESSOUS !
BIENVENUE : LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !!!

STAGE DE DANSE EN PLEINE NATURE



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.

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.

STAGE RESIDENTIEL

@ Bois du Serpent à Plumes,
Forrières, Belgique

DU 30 JUIN AU 2 JUILLET

Inscriptions via info@transe-en-danse.be

Prix : 180 € 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/>



⊕ VOIR DES VIDÉOS



STAGE DE DANSE EN PLEINE NATURE



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,



STAGE RESIDENTIEL

DU 27 JUILLET
AU 3 AOUT 2023

@ 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

Réductions de 10% pour les adhérents (côtisation annuelle Transe-en-Danse 15€)

Non compris :

- Transfert en avion jusque Lamezia et covoiturage jusque Capo Rizzuto
- Logement :
 - › sous tente (à apporter) : 15€ la nuit
 - › en caravane ou bungalow : entre 30 et 55€ /nuit

Plus d'infos :

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

Inscriptions via

info@transe-en-danse.be



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 les soirs un cours de WORLD GROOVE (cocktail de flamenco, hiphop, salsa, danses africaines, afro-cubaines et orientales) sur la plus belle terrasse du monde, face à la mer.

La nuit, soirées dansantes, bains de lune sous les étoiles, 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 !

ET D'ICI LA, VENEZ VOUS FORMER EN JOUANT!

FORMATION PEDAGOGIQUE

NOURRIR LE MONDE ...
IMAGINE FOOD JUSTICE !

MERCREDI 7 JUIN,
DE 9H30 A 17H

@ CRIE - Tournesol-Zonnebloem Asbl

199 Chaussée de la Hulpe
1170 Bruxelles

Un « **serious game** » récemment créé,
à la demande de Transe-en-Danse, par Gilles Billen
(chercheur au CNRS et spécialiste des systèmes
agro-alimentaires territoriaux)

L'agriculture et l'alimentation sont au coeur

