

TRANSE-EN-DANSE

DANSE CONTEMPORAINE METISSEE

PRENDRE LE TEMPS DE VOUS FAIRE DU BIEN, DE RESPIRER...
POUR RETROUVER JOIE DE VIVRE ET LIBERTÉ,
REJOIGNEZ-NOS
STAGES DE DANSE EN PLEINE NATURE !

◦ DANSE ET BIEN-ÊTRE SUR PLAGE D'ARGILE

› Stage résidentiel @ Capo Rizzuto, ITALIE
du 27 juillet au 3 août 2023

Dernières places !!!
Ne manquez pas cette occasion !



◦ DANSE ET BIEN-ÊTRE AU SAHARA

› Stage résidentiel @ Désert de Sabria, TUNISIE
du 22 au 29 octobre 2023

Premières places !!!
Inscrivez-vous avant le 22 août et gagnez 80€ de réduction !



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CI-DESSOUS !

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, 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

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

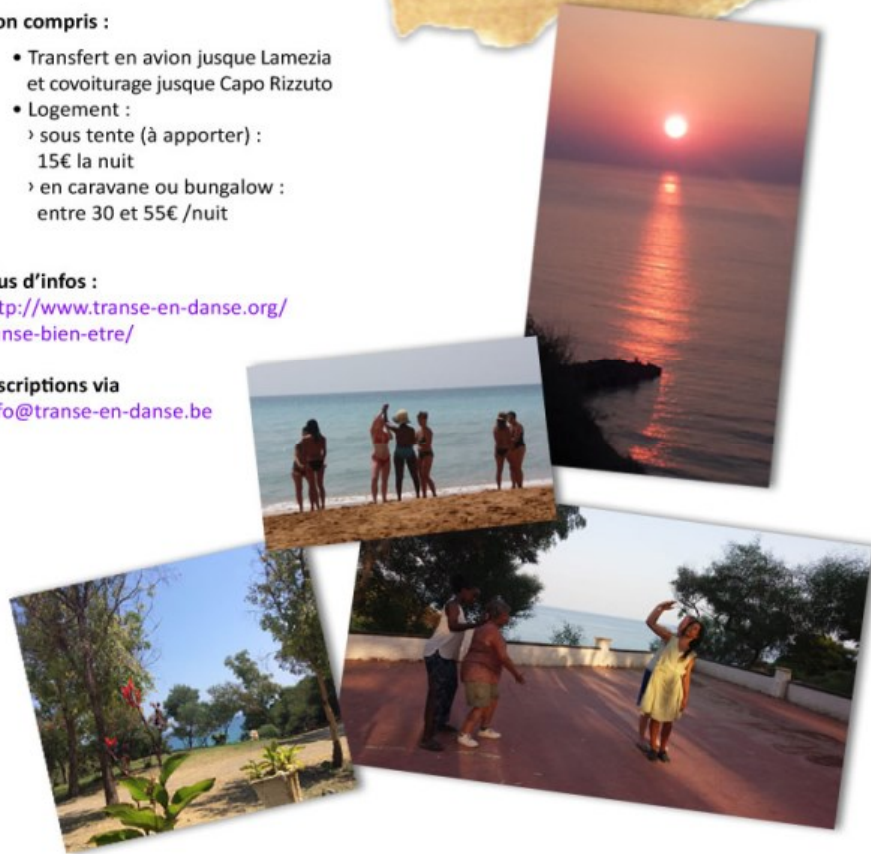
info@transe-en-danse.be

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 !**



STAGE DE DANSE ET BIEN-ÊTRE AU SAHARA

LE SAHARA VOUS FAIT RÊVER ?

NOTRE PROCHAIN STAGE TOUT PUBLIC
DANS LE DESERT DU SAHARA EST PRÉVU
DU 22 AU 29 OCTOBRE 2023
LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !!!



DANSE ET BIEN-ÊTRE AU SAHARA !

Avec Coline Billen et Edgar Chenut (Osthéopathe)

DU 22 AU 29/10/23

@ Sahara Tunisien

PAF :

* Inscription **avant le 22/8** = 970 €

* Inscription **entre le 23/8
et le 12/10** = 1050 €

Compris dans le prix :

- Transfert AR en 4x4 depuis l'aéroport
- 6 jours et 6 nuits dans le désert
- 1 nuit à Djerba
- Tous les repas et l'eau nécessaire
- L'accompagnement des chameliers et de leurs dromadaires
- 6 jours de stage de danse et bien-être
- 1 séance de soins ostéopathiques

Non compris :

- Transfert en avion jusque Djerba
- Assurance individuelle

* montant payable en plusieurs fois

Un séjour itinérant, en immersion dans le désert Tunisien, guidés par 4 chameliers expérimentés et leurs gentils dromadaires qui portent pour nous tout le matériel, la nourriture et l'eau nécessaire. Chaque jour dès le petit matin : une ouverture du corps, des massages, des exercices pour rire, se faire du bien et prendre conscience de la vie qui vibre en nous, des propositions ouvertes pour danser en connexion avec les éléments naturels, une longue marche pour découvrir et s'imprégner des paysages, et danser sur tous les reliefs que nous offre la Terre-Mère, jouer avec les possibilités infinies de mouvement que nous offrent l'univers, le vent, les dunes, le feu, et l'eau. Découvrir en nous leurs forces. Apprendre à les écouter, à les respecter, et à les nourrir ! Et aussi, chanter sous les étoiles, faire la sieste ou méditer, échanger avec les autres et partager le mode de vie des chameliers.

BONUS : Une séance de soin ostéopathique avec Edgar Chenut est comprise dans le stage !



INFOS & INSCRIPTIONS

info@transe-en-danse.be

+32 473 25 35 67

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

BE36 5230 8026 8181



MAIL



WEBSITE



FACEBOOK

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