

Du 12 au 16 juillet et du 9 au 13 août 2023

FORMATION TRANSE EN DANSE niveau 1

Animée en salle (200 m2) à Saint-Cernin-de-l'Herm en Dordogne et en extérieur

par **Nathalie & Frédéric GÉMARD**

Consultants en développement personnel et en bien-être

Créateurs et transmetteurs du CHANT ALCHIMIQUE®

LA FORMATION TRANSE EN DANSE s'adresse tout aussi bien aux personnes souhaitant s'approprier différentes approches de danses pour les intégrer à travers leurs pratiques professionnelles que celles qui désirent vivre une expérience forte et ressourçante à travers la danse, le mouvement, la voix, le souffle, la musique et le son, la présence à soi-même et la transe chamanique !

Nous transmettrons le rythme, les bases du rituel d'expression primitive, la danse intuitive, la transe chamanique...

L'EXPRESSION PRIMITIVE

L'Expression Primitive est née d'une rencontre entre Katherine DUNHAM ethnologue, danseuse noire américaine et de son élève HERNIS DUPLAN, danseur haïtien. Ce dernier a mis au point une pratique particulière de danse qu'il a nommée « Expression Primitive », et qu'il importe en France dans les années 70. France SCHOTT-BILLMANN, élève puis collaboratrice de HERNIS DUPLAN, va développer cette « danse ritualisée, avec une symbolique gestuelle dans laquelle les participants répètent, sur la pulsation du rythme, des mouvements qu'ils scandent avec la voix ».

L'EXPRESSION PRIMITIVE est donc une danse dynamique, tonique, rythmée qui associe le mouvement, le rythme et la voix dans une expression globale. Sa pratique, conduit à améliorer la détente, la confiance en soi et à développer sa force intérieure et cela, dans un climat ludique, chaleureux et sécurisant, induisant facilement le « lâcher prise ».

Par le jeu des actes symboliques, sur le son de la percussion, L'EXPRESSION PRIMITIVE ouvre un chemin par lequel elle canalise les actions et les émotions profondément enfouies en nous et les mène à l'expression. Elle permet également de retrouver la liberté d'être en s'appuyant sur la structure de l'atelier, de libérer la voix, de danser dans une atmosphère joyeuse.

LA DANSE INTUITIVE

LA DANSE INTUITIVE est guidée par l'intuition. C'est une pratique ludique qui permet une rencontre avec soi-même et à son corps, à travers des mouvements spontanés. S'ouvrir à soi-même, la liberté d'être, la fluidité d'être, le lâcher-prise, la non retenue en présence à soi-même sont les objectifs de cette danse. Elle permet également d'équilibrer facilement le physique et le mental, d'apaiser le stress, les peurs et les angoisses et de préserver la santé.

LA TRANSE CHAMANIQUE

LA TRANSE CHAMANIQUE est un état de conscience modifiée. Elle permet d'élargir la conscience, d'entrer en contact avec son Être véritable et même d'accompagner différents processus d'ouverture à soi-même, de libération, d'intégration et de guérison. Elle favorise l'hyper expansivité de la conscience permettant de ressentir un état intérieur jubilatoire et/ou extatique.

La formation TRANSE EN DANSE niveau 1 comporte 2 modules de 5 jours répartis sur 2 mois.

- S'initier et s'approprier le rythme
- Apprendre à respirer, à se détendre, à se décontracter, à se relaxer intensément
- Expérimenter le lâcher-prise et la non retenue en présence à soi-même en toute confiance et en toute sécurité
- Équilibrer le couple intérieur
- **Aller au bout du geste du corps en mouvement**
- **Libérer la voix**
- **Activer et déployer son énergie vitale**
- **Associer le rythme, le geste et la voix**
- **Vivre différentes transes**
- **Se mettre en situation d'animation d'exercices rythmiques et de séquences d'expression primitive et de danse intuitive**
- **Explorer la créativité à travers des exercices de chorégraphie**

Sont les objectifs de cette formation.

Nous communiquerons plusieurs références de musiques pour l'expression primitive, la danse intuitive et la transe chamanique.

MODALITÉS

Tarifs :

1100 € les deux sessions (repas et hébergement non compris)

Si déjeuners inclus : ajouter 120 € (10 repas)

Si hébergement en demi-pension inclus :

Ajouter 408 € (8 nuits, 8 petits-déjeuners, 10 déjeuners)

Si hébergement en demi-pension inclus et arrivée la veille des 2 sessions :

Ajouter 480 € (10 nuits, 10 petits-déjeuners, 10 déjeuners)

Si hébergement en demi-pension inclus, arrivée la veille des 2 sessions, départ le lendemain des 2 sessions :

Ajouter 552 € (12 nuits, 12 petits-déjeuners, 10 déjeuners)

L'hébergement au **Logis des 3 Cœurs** est possible pour **les 5 premières inscriptions fermes**

Horaires : de 10h à 18h tous les jours

BULLETTIN INSCRIPTION

Les modalités de la formation seront communiquées quelques jours avant l'animation

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

Date de naissance :

Je m'inscris pour La FORMATION TRANSE EN DANSE niveau 1, du 12 au 16 juillet et du 9 au 13 août 2023

Signature :

A retourner avec 1 chèque d'arrhes (non encaissé) de 550 €

En cas de désistement (sauf cas de force majeure) ce chèque est acquis

Nathalie et Frédéric GÉMARD - INFINY BLUE

Le Logis des 3 Cœurs - 9 route du Moulin - 24550 SAINT-CERNIN-DE-L'HERM

Tél. : 06 43 72 41 93 et 06 26 33 44 05

Mail : infinyblue@orange.fr Site : www.infinyblue.com

Nathalie et Frédéric GÉMARD – Sirets 521 804 740 00053 et 478 706 377 00072