

# DANSE à Montaud – Sam. 15 juin 24

## « Se relier au vrai sentiment d'être »

Nous vivons la plupart du temps en dépendance du regard des autres, des activités que l'on mène, des possessions, des idées et émotions que l'on a ... et, tout cela étant fluctuant, nous sommes ballotés par les circonstances, sans voir qu'il est impossible d'éprouver un véritable sentiment d'être en vivant de cette manière. Éprouver le sentiment d'être véritable nécessite la mise en œuvre d'une démarche profonde.

### PROGRAMME :

#### Matinée : 9h30 / 12h30

✓ **Mouvement régénérateur (1h)**

Délier le corps, libérer le souffle, relâcher les tensions

✓ **Mouvement animal (1h)**

Vivre différentes situations avec et sans regard des autres, tout en développant rebond, sauts, etc.

✓ **Libérer les émotions (1h)**

Apprendre à transformer les émotions

#### Après-midi : 14h / 17h

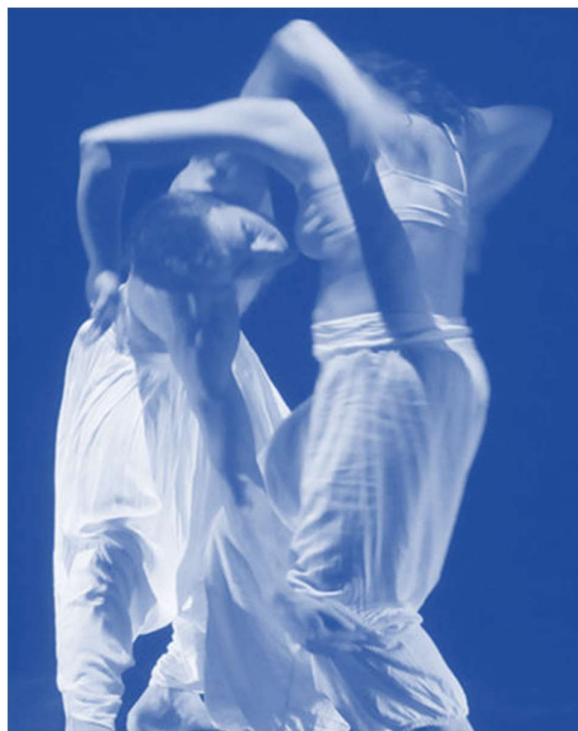
✓ **Reprise en douceur (0h30)**

✓ **Développement de la créativité (1h30)**

Apprendre à se relier à sa propre créativité  
Enrichir ses possibilités

✓ **Expression (1h)**

Apprentissage de l'expression



*NB : La journée alterne des phases en douceur et des phases plus toniques ; il n'est donc pas nécessaire d'avoir une grosse condition physique pour y participer.*

### CONTACT :

Boris Villemus 06 85 06 10 04 / borisvillemus@gmail.com

Enseignant en relaxation profonde & yoga nidra (depuis 18 ans) et en danse (depuis 10 ans)

### LIEU / HORAIRES INDICATIFS :

Montaud (situé à 30min de Grenoble ou de Voiron)

Samedi 9 mars 2024 : 9h30-12h30 / 14h -17h

### TARIF :

60 € le stage + 10€ adhésion association. Inscription validée dès réception du règlement

Pour la pause de midi, prévoir un pic-nic (salle « hors sac » disponible sur place, ou dehors s'il fait beau)

**Association SATCHITANANDA (loi 1901)**

Adresse : Chez Boris Villemus - L'EGALEN – 38 210 MONTAUD

[www.satchitananda.fr](http://www.satchitananda.fr)