INCARNATION

Du 11 au 15 juillet 2023

DANSE DES 5RYTHMES & RESPIRATION HOLOTROPIQUE

avec Sara Cereghetti et Xavier de Stoppani

www.waveyoursoul.com
www.lavoiedusouffle.com

5RYTHMES

Cette retraite vous propose un mouvement de descente en soi – corporelle, viscérale – et d'ouverture à la vie. Une expérience à approcher comme un trésor qui invite les retrouvailles avec votre essence et l'émerveillement d'être au monde. L'alliance du souffle et de la danse libre offre une alchimie parfaite pour revenir vers soi, pour visiter nos zones d'ombre et de lumière, activer le meilleur de nous-mêmes.
Le souffle initie le premier mouvement : carburant essentiel à la danse, il nous rappelle à nous-mêmes, à chaque instant. La danse permet de transcender les blessures revisitées : mettre en mouvement ce qui a été touché, compris, soigné, de célébrer le vivant révélé par le souffle.

La Danse des 5Rythmes

Créée par Gabrielle Roth aux Etats-Unis dans les années '70, la Danse des 5Rythmes® est une pratique spirituelle incarnée : le mouvement libre rencontre et explore les qualités et les textures de 5 rythmes (fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude) et se déploie dans une « vague ». Cette descente dans la matière - l'expérience viscérale du corps qui respire, danse, transpire – permet d'ouvrir des chemins de présence, de transformation, de guérison.

La Respiration Holotropique

Développée par le psychiatre Stanislav Grof, pionnier dans la recherche des états modifiés de conscience et fondateur de la psychologie transpersonnelle, la Respiration Holotropique est une technique qui repose sur une respiration intense provoquant une hyperventilation contrôlée. Associée à des musiques programmées avec soin, elle permet de mettre en pause notre état habituel de contrôle et d'accéder à des ressources ignorées capables de nous transformer radicalement. Ces ressources peuvent se présenter sous forme de libérations (énergie, émotions, souvenirs,) de prises de conscience et de connexion à l'inconscient et à notre dimension spirituelle.

Quand ?

Du mardi 11 au samedi 15 juillet 2023

Où ?

Villa de L'Arzelier
311, lieu dit La Terrasse | 38650 Château Bernard (Vercors)

Combien ?

pour le stage* hors hébergement en pension complète :
480€ tarif early bird pour toute inscription avant le 15 mai 2023
540€ après cette date

*ce prix comprend : 3 jours d'ateliers 5Rythmes, 1 journée de respiration holotropique, des méditations et des exercices par le souffle, des cercles de parole et 2 entretiens individuels avec les accompagnants (avant et après le stage).

Hébergement en pension complète à partir de 73€ par jour.
Le nombre de places est limité à 16 participant.e.s.

Prérequis

Aucun prérequis ou expérience préalable n'est exigé pour ce stage. Pour la pratique de la Respiration Holotropique vous aurez à remplir un questionnaire santé, suivi, au besoin, d'un entretien téléphonique, afin d'écarter toute contre-indication médicale.

Renseignements & inscriptions

Sara: waveyoursoul@gmail.com, +41 (0) 79 314 50 44
Xavier: xavier@letaia.org,+33 (0) 7 62 45 95 08

Sara Cereghetti
www.waveyoursoul.com

Xavier de Stoppani
www.lavoiedusouffle.com