

ATELIER DE DANSE CONTEMPORAINE ET HYPNOSE



Une traversée, un voyage, une exploration des 4 éléments , eau-air-feu-terre vers une quintessence.

Le mouvement dansé vient mettre le corps et les émotions en mouvement, l'hypnose permet la profondeur dans la perception des sens.

OUVERT A TOUS ET TOUTES, AUCUN NIVEAU REQUIS EN DANSE ET HYPNOSE

Danser met le corps en mouvement et permet de le régénérer grâce à l'oxygénation, la transpiration, la tonicité. Les émotions procurées par le geste, le mouvement et l'élan dansé, permettent de connecter des sensations internes et inconscientes. L'hypnose permet une exploration de notre monde intérieur au delà des blocages du mental. Une plongée dans notre univers symbolique qui nous permet d'aller chercher la racine de nos maux.

En tissant l'hypnose à la danse, nous aspirons à une perceptions plus fine et une exploration plus profonde de notre corps en mouvement.

Chacun des ateliers permettra l'exploration dansée d'un des 4 éléments, eau-air-feu-terre, suivant une évolution vers la quintessence. Ces voyages seront guidés par des suggestions hypnotiques. Déposons chaussures et mental sur le pas de la porte et initions ce voyage en nous laissant emporter et traverser par un élan intérieur où la danse signe notre identité profonde, simplement et naturellement.

Dates 2024

- Samedi 27 janvier de 10h à 12h
- Vendredi 9 février de 18h à 20h
- Vendredi 15 mars de 18h à 20h
- Dimanche 31 mars de 10h 12h
- Vendredi 26 avril de 18h à 20h*

Lieu

Le Dojo d'Esperaza, 3 Pl. de l'Industrie 11260 ESPERAZA

Tarifs

15€ + 5€ d'adhésion ponctuelle à chaque atelier ou 20€ pour l'année (Cf. conditions d'adhésion du Dojo)

Inscription

Ana / tel : 07 82 60 68 13 / ana.garcia.hypnose@free.fr

Christelle / tel : 06 41 08 24 88 /

christellepiccitto@gmail.com / www.ensoi-naturelement.com

*Le 5^e atelier, qui aura lieu le 26 avril, est réservé aux personnes qui auront suivi la totalité des ateliers. Il sera consacré à la quintessence et implique la traversée préalable des 4 éléments. Cette condition de suivi concerne uniquement cet atelier.

Il est bien évidemment possible de suivre les autres ateliers de façon indépendante ou ponctuelle.

Au plaisir de voyager, traverser et explorer ensemble ce que de façon intrinsèque nous avons en nous : le mouvement, l'élan, et nos sensations comme guide !

Ana et Christelle

Ana GARCIA : **Hypnose Clinique Thérapeutique**, formée par l'École d'Hypnose Francophone et membre de l'AHF.

Christelle PICCITTO : **Danse contemporaine**, diplômée d'état et **Naturopathe** diplômée de l'École Libre de Naturopathie Aesculape et membre de l'OMNES.