



"Alma Tierra" - Danse & Tantra Nature - Corse



10 - 13 juillet 2019



Exploration des éléments à la rencontre de son âme sauvage et de son corps spontané avec Bodhi Sambhava & Manou Blanchard



Alma Tierra, exploration des 4 éléments vers la rencontre de son âme sauvage et de son corps spontané

- SkyDancing Tantra® et Danse improvisée en nature -

Corse, 10 - 13 juillet 2019, avec Manou Blanchard et Bodhi Sambhava

Une retraite dansée dans un écrin de nature sauvage pour rencontrer et épanouir notre vitalité, notre énergie sensuelle et créative.

Terre, Eau, Vent, Feu : chaque élément nous invite à nous connecter avec des qualités enfouies en nous et à vivre leur part d'ombre et de lumière. Se relier à ces différentes énergies, à travers notre souffle, notre mouvement et nos centres énergétiques (chakras), pour réveiller, activer toutes nos facettes vers l'alchimie de notre potentiel extatique naturel.

Puisons nos racines dans le suc nourrissant de la terre, tourbillonnons avec l'imprévisibilité du vent, enflammons-nous dans une danse tribale, laissons les vagues nous dissoudre dans une paix liquide!

Guidé-e par les impulsions intérieures et les sensations qui éclatent, tantôt subtiles, tantôt sauvages, chacun-e est invité-e à suivre sa gestuelle authentique, et à laisser naître une danse de l'instant, en dialogue avec les autres. Seul-e et en groupe, nous nous engageons dans une approche sensorielle et ludique de notre environnement, en utilisant notre peau, nos sens comme interfaces et comme espaces de rencontre. Danse Improvisée guidée (Contact improvisation, Mouvement Authentique, Butô) favorisant le jeu, la créativité, l'éveil des sens et des émotions. Eveil par la respiration consciente, la méditation dynamique, l'expérimentation sensitive, des rituels sacrés et le massage. Moments de partages avec le groupe pour intégrer, exprimer le ressenti de l'expérience vécue.

Manou Blanchard (Suisse, certifiée Watsu® & Waterdance®) enseigne le Contact improvisation dans la nature, dans l'eau et en studio à l'international depuis 2004.

Bodhi Sambhava (Corse, praticienne de Watsu® depuis plus de 20 ans) enseigne le Skydancing Tantra® et Healing Dance®, crée l'Aqua-Tantra et se forme au Pelvic Heart Integration®.

Prix : 350-400€ jusqu'au 1-6-19/ 390-450€ après & 20€ adhésion Usoffiu.

Logement : sur place, camping ou gîte, différents budgets.

Lieu : Calenzana près de Calvi en Corse/ France. Différents sites d'exploration en nature.

Info : www.earthandwaterdance.com/corse.html (Français, English) & www.aquat Tantra.com

Inscription : usoffiu@gmail.com, + 33 6 64 78 56 10, info stage aussi : manou.blanchard@bluewin.ch

