TRAVERSÉE

Danse des 5 Rythmes® - Niveau Heartbeat®
Stage résidentiel du nouvel an

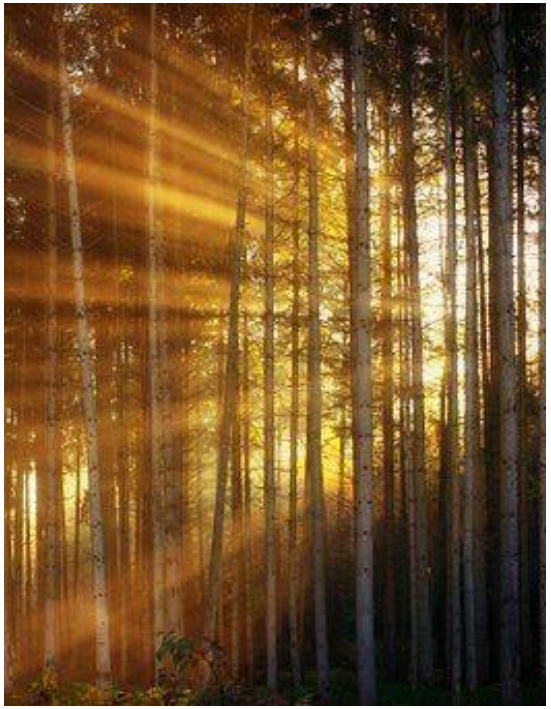
Traversée

« Je crois que le sang et la chair ont plus de sagesse que l'intelligence. L'inconscient corporel est le lieu où la vie bouillonne. C'est là que nous nous sentons vivant, en intime connexion avec les profondeurs de nos âmes et de l'affleurement indéfinissable du cosmos ». D.H. Lawrence.

Plonger dans la danse, avec attention et délicatesse, permet d'aller recontacter, et amplifier la sagesse du corps. De là, une vérité profonde peut émerger et éclore, permettant à chacun une transformation profonde.
Le petit Moi laisse alors place à une puissante et intelligente énergie de vie, qui nettoie l'organisme et fait émerger sa beauté.

Au travers de danses, d'exercices, de temps de méditation et de rituels, je vous propose un voyage sur 5 jours. Pas à pas, geste après geste, souffle après souffle, nous franchirons des étapes vers le passage du nouvel an et vers l'émergence de qui vous êtes profondément. Cette Traversée s'adresse à toutes personnes ayant déjà une pratique de mouvement.

Formation
Ce stage compte comme 2 jours de Heart Beat et 2 jours de Wave pour la formation de professeur de danse des 5 Rythmes®.



Marc Silvestre est professeur accrédité de danse des 5 Rythmes niveau Wave® et Heartbeat® et coach certifié.

Danse : Après des années de pratique de sport et d'arts martiaux, Marc commence à danser en 1995. Il participe à de nombreuses performances de danses contemporaines. En 2002 il découvre la danse des 5 Rythmes et se forme avec Gabrielle Roth et son équipe aux Etats-Unis en 2010-11. Depuis il propose des cours et des stages en France, Suisse, Belgique, Italie, Lituanie, Biélorussie. Depuis 18 ans il nourrit une pratique du chamanisme en Europe et en Amérique du Sud. Il prends soin d'adapter avec humilité et justesse les apports des traditions qu'il a vécues à notre modernité occidentale.
Coaching : certifié coach professionnel Marc propose, lors de séances individuelles ou en entreprise, un accompagnement à travers le corps et le mouvement.

Informations et inscription :
Dates :Mercredi 28 décembre à 14h au Dimanche 1er janvier 14h
Tarifs : 360€ / 330 € pour une inscription avant le 15 novembre.
Logement/repas bio (tout compris) :
300€ chambre partagée - 380€ chambre individuelle
Lieu : La Picotiere, Vendôme - Contact : info@marcsilvestre.com

www.marcsilvestre.com