

# TRAVERSÉE

Danse des 5 Rythmes® - Niveau Heartbeat®

Stage résidentiel du nouvel an

Du jeudi 28 décembre 16H au lundi 1er janvier 14H

## Traversée

« Si nous voulons entendre le corps, il faut l'écouter à son rythme. Si nous souhaitons être éclairé par l'intelligence du corps, il nous faut nous mettre à rythme de sa parole » Yvan Amar.

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.

Il y a alors la place pour une puissante et intelligente énergie de vie qui nettoie l'organisme et fait émerger sa beauté. Une énergie qui peut créer, transformer, briller.

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.

Nous serons dans le chaleureux gîte de La Picotière proche de Vendôme, facile d'accès par le train. La nourriture est faite sur place par une cuisinière avec des produits locaux.

## Formation

Ce stage compte comme 2 jours de Heart Beat et 2 jours de Wave pour ceux qui suivent 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 prend 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 :

Jeudi 28 décembre à 16h au lundi 1er janvier 14h

Tarifs stage : 380€ / 340 € pour une inscription avant le 15 novembre.

Logement/repas bio (tout compris) :

320€ chambre partagée - 420 € chambre individuelle

Lieu : La Picotière, Vendôme - Contact : [info@marcsilvestre.com](mailto:info@marcsilvestre.com)

[www.marcsilvestre.com](http://www.marcsilvestre.com)