

Atelier « Corps, Sens & Mouvement »

« Traverser » [#3]

Animé par Céline Verchère

22/23 mars 2019

Thème

Nouvel atelier d'une série de 5 visant à favoriser l'exploration, l'expérimentation, la prise de conscience et le soin de soi par le corps. Au cours de cet atelier, nous explorons le thème « Traverser ».

Parce que chaque jour est différent, parce que la vie passe, tout comme les saisons, les temps de vie, les âges, le corps, ... nous sommes parfois amenés à vivre des moments de « transition », de « passage ». Nous « passons à travers », avec plus ou moins de bonheur d'ailleurs ...

Ce sont ces instants d'entre-deux que nous irons visiter par le mouvement, pour les approcher doucement, les apprivoiser, apprendre à les connaître et ... à savourer ... Parce que traverser, c'est aussi grandir, et parfois approcher des Terres d'une richesse inimaginable.

Nous abordons ce thème autour d'un travail sur le souffle, le mouvement « par vagues », sous forme d'explorations corporelles, alternant temps libres, propositions guidées, temps d'écriture et enfin temps d'échanges. Cette forme de danse libre se pratique dans le partage, « pour le plaisir et la joie de Danser », sur fond musical.

Ouverts à tous niveaux, pour adultes, tous âges confondus. Seule condition : la curiosité ... L'atelier se déroule dans une ambiance sécurisante et douce permettant à chacun d'y aller à son rythme.

Nouveaux bienvenus.

Déroulement

- Temps 1 (vendredi soir) *Imprégnation*. Thème : la Détente
- Temps 2 (samedi matinée) *Exploration et création*. Thème : les Passages
- Temps 3 (samedi après-midi) *Récolte et Intégration*. Thème : Par-delà les Passages.

Organisation

HORAIRES

Vendredi : 18.00-20.30

Samedi : 10.30-17.00 (possibilité de ne venir que le vendredi soir même s'il est préférable de suivre l'atelier au complet)

LIEU

Le studio 163 (ancien Studio Pascoli)

163, cours Berriat – 38000 Grenoble

Tram : ligne A – Berriat-Le Magasin

TARIFS : atelier complet : 85 € / vendredi soir seulement : 35 €

Le prix comprend l'adhésion à Yoga, Souffle et Mouvement (20 euros) qui soutient l'atelier.

Inscription obligatoire. Confirmer l'inscription par courriel :
celine.verchere32@gmail.com

Pour valider l'inscription, le versement d'arrhes est obligatoire.

Par chèque : merci d'envoyer 20 euros pour le vendredi soir ou 50 euros pour participation aux deux jours, à l'ordre de Céline Verchère

À l'adresse suivante : Yoga souffle et mouvement
9 rue Pierre de Coubertin
69380 Chazay d'Azergues

Ou par Paypal : à Celine.verchere32@gmail.com (par transfert)

Le versement ne sera pas remboursé en cas de désistement.

A prévoir

- Venir habillés d'une tenue confortable. L'activité se déroule si possible pieds nus. Amener de l'eau. Un lieu pour se changer est disponible sur place.
- Vous pouvez amener des « en-cas » et le repas du samedi midi. Pas de possibilité de préparer sur place.



Céline Verchère pratique la danse depuis l'enfance. C'est à partir de l'âge de 20 ans, parallèlement à son métier de sociologue, qu'elle approfondit la pratique de la danse traditionnelle (Africaine, et indienne-Baratha Natyam), les pratiques corporelles énergétiques (yoga, Qi Gong), tout en se formant à la Médecine Traditionnelle Chinoise. En 2003, à Grenoble, elle fait une rencontre décisive en la personne de Michèle Bezou (danseuse et chorégraphe, compagnie Charme et « Les-baies-les-dunes-dansent »). Cette rencontre l'amène dans la danse dite « énergétique » animée par le souffle, favorisant une mise en mouvement de l'intelligence du corps, un alignement et une libération des tensions. Au cours de deux années, Céline encadre les pratiques de danse énergétique au sol à Grenoble (Studio Pascoli, 2011-2013). Depuis 2014, elle vit au Canada (Québec). Elle a approfondi la danse « libre » : Danse Intégrale (Sherbrooke), Mouvement Authentique, Soul Medicine Danse et 5Rhythms (Montréal). Depuis 2017, elle donne des cours de Danse Intégrale à Sherbrooke. Elle propose une démarche « au croisement » de ses diverses influences, visant à renforcer l'énergie, favoriser l'équilibre et l'orientation dans l'espace. Cette approche corporelle permet aussi d'aller à la rencontre des ombres et lumières qui co-existent en chacun de nous et d'enrichir sa qualité d'être. Elle suit une formation de Danse-Thérapie aux Grands-Ballets de Montréal pour les trois prochaines années (2019-2021).

En souhaitant vous croiser bientôt en mouvement !
N'hésitez pas à me joindre : celine.verchere32@gmail.com