

13 – 14 oct. 2018

*À la ferme de Baume Rousse,
26400 COBONNE EN VAL DE DRÔME*

Contact : elviegr@gmail.com
06 15 17 85 87

UN TEMPS DE P'OSE DANSER LE MOMENT JEUX/JE CORPORELS

Avec

ELVIE GONTHIER

Apprendre à se poser dans l'instant présent et à savourer toute la richesse de sensations qui anime notre corps.
Un stage ouvert à tous ceux qui recherchent un lien profond avec eux-mêmes et le moment présent à travers le mouvement.
Venez-vous mettre à l'écoute de vos sensations et de vos émotions pour créer le mouvement qui vous ressemble.

Que signifie mettre en pause, réinitialiser et redémarrer ?

Qu'est-ce que cela signifierait de laisser le corps jouer dans un espace libre et ouvert, sans inhibitions, de le laisser bouger, danser avec fluidité et redécouvrir sa propre nature à l'intérieur comme à l'extérieur ?

Ce stage se propose comme un processus créatif et de ressourcement personnel où le corps, la danse et les échanges entre participants seront la matrice de l'expérience. Une proposition à travers le mouvement dansé pour réapprendre à faire confiance à son corps, à ses sens, à écouter, à ressentir. Elvie vous invite à entrer dans votre corps, à danser, à planter, à vous relier à la terre, pour donner de la place aux possibles et tout l'espace pour l'agir.

PLAISIR DU MOUVEMENT

LIBERTÉ

EXPRESSIVITÉ

SUBTILITÉ

AUTHENTICITÉ

JOIE DE LA CRÉATIVITÉ

ÉVEIL DES SENS

BIENVEILLANCE

ENGAGEMENT

CONNEXION

INTUITION

SINCÉRITÉ DE L'ÉCOUTE

CONFIANCE

PRISE DE RISQUE

SURPRISE

CONSCIENCE PHYSIQUE ACCRUE

PRÉSENCE VIVANTE

DISPONIBILITÉ

COMPOSITION INSTANTANÉE

INCARNER LA VIE



Que vous soyez nouveau ou pas dans le mouvement et l'exploration ludique à travers le corps en conscience, ce stage est pour vous. Un week-end résidentiel de pause, dans un magnifique havre de paix à la ferme de Baume Rousse, pour (dé)poser et oser sans culpabiliser !

Elvie Gonthier



Artiste chorégraphique, professeur de danse diplômée en danse contemporaine depuis 2002, praticienne en massage Thaï traditionnel, passionnée par toutes dynamiques du mouvement, Elvie a toujours travaillé avec le corps et le mouvement, ses précieux alliés.

Allumeuse des sens, amoureuse du sensible, du visible comme de l'Un-visible, Elvie est une vraie exploratrice de plus en plus curieuse et avide de plonger dans la matière sur les différents états de disponibilités corporelles.

Elle perçoit le mouvement comme une voie d'éveil par le corps, permettant de conduire à la présence de l'Être, au cœur de soi et de connecter cœur, âme, esprit.

« Le mouvement me relie au cœur, à la vie. Je me passionne pour tout ce qui touche au développement de la conscience corporelle et à la compréhension de l'utilisation de notre énergie intérieure. À la recherche d'une perméabilité des corps, j'aime plus que tout me laisser aller à l'invitation de se sentir, se ressentir, à se percevoir dans toutes les dimensions et à se rendre disponible à la vitalité.

Originaire de l'Île de la Réunion, forte de son métissage, je garde une grande soif d'ouverture et un intérêt particulier pour les mélanges, aimant croiser les genres et les disciplines artistiques. Captivée par tout ce qui touche à la créativité, je privilégie les environnements ludiques, l'exploration de nos limites physiques et mentales. Liant la conscience du corps à la physicalité, je cherche à écouter notre moi expérientiel et à pousser plus loin... »

INFORMATIONS PRATIQUES :

- **Sam 13 oct :** 10h-13h et 15h-18h : explorations dansées
18h15-19h : Bodywork pour ceux qui veulent finir en douceur
- **Dim 14 oct :** 7h -8h : pour les matinaux, réveil en douceur avec une pratique de Rasidaton (thaï yoga)
9h30-12h30 et 14h30-17h30 : explorations dansées

TARIFS :

- **Prix du stage :** 150€ (prévoir un versement d'arrhes de 60€)
- **Hébergement :** 77€ pour le samedi et dimanche, en pension complète (en chambre de 2 ou 3)
110€ pour une arrivée le vendredi soir (prévoir votre repas pour le vendredi soir).
Supplément chambre seule, si disponibilité : 15 € par nuit.

RENSEIGNEMENTS :

Elvie Gonthier

elviestr@gmail.com

Tel : 06 15 17 85 87

LIEU : *La ferme de Baume Rousse, au coeur de la vallée de Sye.*



Plus de 12h de célébration dansée dans un magnifique dodécadome, une salle de conception bio-climatique et de construction écologique avec 120 m² de parquet de mélèze.

Pour se détendre, son merveilleux spa à la lavande avec l'immensité comme vis à vis.

Pour se restaurer, une cuisine bio et végétarienne, fermière et inventive, pleine de saveurs traditionnelles ou originales.

La Ferme de Baume Rousse - 26400 - COBONNE - Tel : 04.75.25.08.68 - lafermedebaumerousse@gmail.com

*Accès : 10 minutes en voiture de Crest
30 min de Loriol (Sortie A7 en venant du Sud)
45 min de Valence Sud (Sortie A7 en venant du Nord)
45 min de Die, Montélimar ou Romans
Gare la plus proche : Crest*

