



WEEK-END ENTRE FEMMES NON RÉSIDENTIEL/ LYON 1ER
16 JANVIER 2027 & 17 JANVIER 2027

"Si tu veux danser, danse ce qui compte,
Danse honnêtement,
Danse la douleur et la joie, l'obscurité et la lumière."
Extrait d'un poème de Daria Halprin

LES HANCHES AUX PLURIELLES

BODY-MIND CENTERING®, LIFE ART PROCESS®
& SKYDANCING® TANTRA
Corps, mouvement, intimité et créativité

A qui s'adresse le stage ? Aux femmes :

- en couple, célibataire ou en questionnement sur la forme à donner à leur(s) expérience(s) relationnelle(s)
 - avec moins de désir, ménopausées, avec un désir qui ne peut pas s'exprimer dans une relation,
 - souffrant de règles douloureuses
 - ressentant le besoin de se relier à leur corps, à leur créativité
 - souhaitant gagner en vitalité, en autonomie, en liberté
 - ayant un désir de grossesse ou qui ont connu la maternité (mère, belle-mère, ex-belle mère, co-parentalité...)
 - souhaitant déployer leur désir, leur sexualité et sensualité en construisant elle-même leur élan vital
 - cherchant un espace de sororité pour se retrouver entre femmes
 - pour qui le bassin est source de difficultés, de rejet, de joie ou d'amour
-

Et si votre bassin pouvait vous parler, que vous raconterait-il ?

Vous désirez rencontrer vos potentiels, vous relier aux sensations de votre corps et mettre votre vitalité en mouvement ?

Rejoignez-nous lors d'un temps suspendu. Vous irez à la rencontre de votre créativité, de votre intimité, de votre histoire personnelle, de vos limites dans un cadre bienveillant. Ensemble, nous explorerons comment accueillir et nourrir nos désirs et nos besoins profonds en lien avec les cycles qui nous traversent. Nous utiliserons la méditation, la respiration, le mouvement et la danse, le dessin et l'écriture avec le Body-Mind Centering®, le Life Art Process® et le SkyDancing® tantra pour accompagner ce processus de (re)trouvaille.

PRESENTATION

Ce stage permet grâce aux différents outils d'aller écouter les messages de notre bassin et ses expressions.

Nous vous proposons de :

- rencontrer votre bassin pour mieux sentir, comprendre votre anatomie et sa fonction de soutien de vos élans dans la construction du désir
- déployer vos potentiels créatifs
- découvrir des outils pour gagner en clarté et en autonomie
- ressentir votre énergie vitale et sensuelle
- faire l'expérience du groupe, trouver sa place, apprendre des autres
- d'oser faire des demandes claires, de poser vos limites
- créer, co-crée en laissant votre corps s'exprimer par le mouvement, le dessin, l'écriture
- d'interroger vos croyances : par exemple, sur les injonctions sociales...

OUTILS

Le Body-Mind Centering® (Bonnie Bainbridge Cohen) est une anatomie expérimentale, c'est-à-dire par votre propre expérience en tant que sujet ressentant, vous permettre de découvrir, les différents systèmes du corps grâce au toucher, au mouvement. <https://www.soma-france.org/>

Dans le Life Art Process® (Anna et Daria Halprin) les espaces personnels, artistiques sont reliés facilitant le changement et la transformation d'une vie riche d'expériences authentiques dans et hors studio. L'art informe notre vie, les expériences de vie soutiennent notre art. Et ce à travers notre corps. <https://www.tamalpafrance.org/>

Le SkyDancing® tantra (Margot Anand) fait parti du néo-tantra, permet d'être au contact de ses émotions, de ses limites tout en cultivant ses potentiels de vitalité et invite à cultiver son autonomie dans sa vie quotidienne. Ainsi différentes techniques sont proposées comme la méditation active, le contact, la respiration et le mouvement. <https://tantraskydancing.com/fr/>

INTERVENANTES



Nathalie CHAZEAU Danseuse, formatrice, éducatrice en BMC®, praticienne Life Art Process® et thérapeute psychocorporelle (SFABE de Paris, licenciée de Psychologie et Sciences du Langage), certifiée de la formation personnelle du Skydancing® Tantra.

Sentir son corps, s'exprimer par son mouvement, sa créativité, faire place à son émotion, trouver ses mots, dans la relation à l'autre, à son environnement est l'essentiel de ma quête. J'accompagne cette traversée, la rend visible, créative en groupe ou en cabinet, depuis 11 ans, en séance individuelle.

Actuellement, je danse avec les Cies Passaros, Strates ou pour des projets sur scène et hors scène. J'interviens auprès de tous publics et fais partie des équipes enseignantes de Tamalpa France (niveau 2), de la SFABE (formation courte) et du CIFPr de Paris.



Vivika Blondiaux a rejoint l'équipe enseignante pour le module 2 du TEL du SkyDancing® tantra (formation personnelle de 6 modules), enseignante certifiée de tantra (SkyDancing® tantra), Coach professionnelle, Moon Mother, Master 2 de Psychologie clinique en cours.

Le tantra permet à chacun.e d'être au plus proche de sa vérité. C'est l'un des moyens qui autorise à expérimenter la multitude d'émotions qui nous constituent tout en apprenant à accueillir ce qui nous traverse. L'un des enjeux de la vie est de gagner en fluidité avec soi-même tout en restant en lien avec l'extérieur.

J'interviens pour des stages pour femmes autour de la sexualité féminine et propose du coaching individuel.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : samedi 16 Janvier 10h à 18h & dimanche 17 Janvier 10h à 17h
Stage en non-résidentiel au Studio Lieues : 32 rue des Tables Claudiennes 69001 Lyon

Frais pédagogique : paiement en conscience prix solidaire entre 145€ à soutien 195€
60 € d'arrhes par virement, non remboursable 30 jours avant le début du stage.

Entretien téléphonique au préalable avec et paiement global à :
Nathalie Chazeau 06.77.11.76.29 / nathalie.chazeau@gmail.com Vivika Blondiaux 07.65.23.52.76 / intimitetantra@gmail.com

QUELQUES TÉMOIGNAGES

■ ■ Un week-end riche et doux, juste ce dont j'avais besoin, un vrai cadeau que je me suis offert : une pause précieuse dans l'instant présent, riche d'enseignements et douce à la fois. Tout était aligné pour me permettre de me retrouver, entourée de femmes bienveillantes.

Animé par deux femmes inspirantes, Vivika et Nathalie ont porté ce temps avec leur spécificité unique, leur couleur propre et une douceur infinie. Leur présence, à la fois forte et accueillante, a créé un cocon idéal pour explorer en profondeur. Le tantra, un chemin de guérison. Grâce au tantra, je poursuis ma reconstruction intérieure. Il m'aide à guérir mes blessures de femme, à me réconcilier doucement avec l'Homme, et à embrasser pleinement ma féminité. Ce week-end a été une étape lumineuse dans ce chemin.

Je repars apaisée, nourrie, avec une énergie stable et le désir de prolonger ces bienfaits. Un grand merci à Vivika, Nathalie et au cercle des femmes qui ont partagé ces instants magiques. À bientôt pour la suite !”

Nina

■ ■ J'ai aimé le stage d'exploration de notre bassin qui m'a permis de relier mes émotions et mes ressentis corporels à ma créativité . Cela m'a apporté beaucoup d'ouverture, de liberté et de lâcher prise pour exprimer et rencontrer mon essence féminine. Il y a eu de belles synchronicités grâce à la puissance du groupe, dans les différentes pratiques proposées.

Vous avez su toutes les 2 mixer vos compétences et vos énergies pour nous embarquer dans un magnifique voyage à la rencontre de notre sensualité. et ceci dans un cadre professionnel et fluide sécurisant et bienveillant que j'ai bien apprécié.”

Elisabeth

■ ■ Merci pour ces 2 jours d'intimité avec soi et avec cet espace si intime et pourtant si vaste, que celui qui se trouve entre nos hanches. Pour ma part la rencontre étonnante avec la source même de mon élan créateur.”

F.S.

■ ■ Je suis bien rentrée avec un grand besoin de calme, de laisser redescendre et assimiler ces 2 jours intenses. Un rapport au corps que j' avais mis de côté bien trop longtemps ! Je me suis reconnaissante d'avoir choisi de faire ce stage et je le suis également envers vous pour votre professionnalisme, votre écoute, accompagnement qui pour moi est au top! Vous faites un excellent duo, vos 2 approches permettent de faire un travail en profondeur. J'en reviens transformée du moins je ne peux rester indifférente à ce que j'y ai vécu, je sens beaucoup de belles promesses à suivre, de belles fleurs vont pousser des graines semées. C'est un des plus beaux cadeaux que je pouvais me faire.

Je le recommande à toutes les femmes qui comme moi sont à un moment de leur vie où elles ressentent le besoin de reprendre soin de son corps, de son bassin, de son cœur trop souvent délaissé par pudeur, croyance, devoir de femme, rôle de mère, travail où peut-être de ne juste pas avoir conscience à quel point nous méritons de prendre soin de nous, de notre espace sacré, sans avoir à se justifier, sans rien avoir à prouver.

S'offrir un espace où il est possible de juste exister, ressentir, se laisser guider un peu plus vers son soi.

Merci, merci, merci.”

Géraldine