



**Stage week-end non résidentiel à Lyon (Croix-Rousse)
Samedi 4 et dimanche 5 novembre 2023
AUCUN PRÉREQUIS - OUVERT A TOUS.TES**

**STAGE de BODY-MIND CENTERING®, LIFE ART PROCESS®
et SKYDANCING Tantra®**

**QUEL EST MON PROCHAIN PAS ?
ET SI VOS PIEDS POUVAIENT S'EXPRIMER, QUE VOUS RACONTERAIENT-ILS ?
VERS OU VOUS GUIDERAIENT-ILS ?**

Nous vous invitons à explorer à travers différentes expériences corporelles, sensorielles et artistiques votre intention, questionnement personnel ou professionnel pour mettre de la conscience entre votre intériorité et votre expression afin de rendre visible, dans le studio, une prochaine étape pour la concrétiser dans votre vie.

Outils pour soutenir votre processus :

Le **Body-Mind Centering® (Bonnie Bainbridge Cohen)** est une anatomie expérimentale qui vous permet, par votre propre expérience en tant que sujet ressentant, 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 personnel, artistique 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. L'exploration individuelle par la méditation, le toucher, le mouvement permet les prises de conscience pour gagner en joie & en vitalité. <https://tantraskydancing.com/fr/>

Ainsi, la pratique vous invite à l'exploration par le toucher et le mouvement à fonder votre présence, vous relier à celle des autres. La prise de conscience de vos pieds, votre reliance avec le sol comme point d'ancrage, donnent de l'impulsion à vos envies et projets. Sentir l'émergence de votre propre vitalité à travers vos jambes, vitalité remontant dans votre corps jusqu'à votre ventre, cœur et votre gorge permet une cohérence, congruence entre votre désir, discours et mise en action. Ce processus sera soutenu par le jeu avec les couleurs et les formes de votre dessin, les mots émergents des jeux d'écritures, une création individuelle et collective.

Vos objectifs :

- soutenir vos élans physiques, psychiques et émotionnels
- prendre conscience de vos habitudes, aptitudes, de vos limites, pour changer
- créer seul.e et dans le groupe.



Nathalie CHAZEAU

Danseuse (intermittente du spectacle pendant 13 ans), éducatrice somatique en Body-Mind Centering®, praticienne Life Art Process® et thérapeute psychocorporelle (membre certifiée de la Société Française d'Analyse Bioénergétique de Paris), licenciée en Psychologie.

Sentir son corps, s'exprimer par son mouvement, sa créativité, faire de la place à son émotion, trouver ses propres 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 en individuel.

Également, j'interviens auprès de tous publics sous formes d'ateliers, de stages/formations, de créations : Arfrips, INFIPP, Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse de Lyon, Lieues, Fac de Médecine Lyon 1, Cie Passaros, Cie Strates, Vu d'un oeuf, CHU de St Cyr au Mont d'or.

Membre active de JamIn Lyon.



Vivika BLONDIAUX

Coach professionnelle en organisation & planification, **Moon Mother, enseignante certifiée de néo-tantra** (SkyDancing® tantra).

Pour moi, 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 & l'extérieur, tout en restant vivant & autonome.

J'anime des ateliers de SkyDancingTantra® à Lyon, des stages pour femmes autour de la sororité & de la sexualité féminine et un accompagnement tantrique spécifique pour les couples.

Horaire : Samedi 4 novembre 14h – 18h / Dimanche 5 novembre 10h – 17h

Où : LIEUES, 32 rue des Tables claudiennes Lyon 1^{er}, métro (Ligne A) Hôtel de ville

Tarif en conscience : entre /solidaire/ **125 e.** à /soutien/ **170 e**

Paiement de 20 euros d'arrhes (chèque ou virement) non remboursable le 20 octobre 2023.

Entretien téléphonique au préalable avec et paiement à :

Nathalie Chazeau 06.77.11.76.29 / nathalie.chazeau@gmail.com / www.danse-et-therapie.com/

Vivika Blondiaux 07.65.23.52.76 / intimitetantra@gmail.com / www.intimite-tantra.com

Groupe de maximum 18 personnes

Témoignage du stage résidentiel "Les hanches aux plurielles" du 23 au 25 juin 2023

"Je suis profondément reconnaissante pour le week-end que j'ai passé en compagnie de femmes bienveillantes partageant un désir commun de grandir, de guérir et de s'exprimer plus pleinement. Nathalie et Vivika ont magnifiquement contenu l'espace pour nous, avec beaucoup d'humilité et d'attention. Je les ai trouvées très humaines et très enracinées. Les pratiques qu'elles nous ont fait suivre ont été inspirantes et transformatrices. Merci !" Mia.