



WEEK-END ENTRE FEMMES - NON RÉSIDENTIEL À LYON 1ER-
1ER FÉVRIER 2025 & 02 FÉVRIER 2025

"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 ou célibataires 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
 - qui ressentent le besoin de se relier à leur corps, à leur créativité
 - qui souhaitent gagner en vitalité, en autonomie, en liberté
 - qui ont un désir de grossesse ou qui ont connu la maternité (mère, belle-mère, ex-belle mère, co-parentalité...)
 - qui souhaitent déployer leur désir, leur sexualité et sensualité ont construisant elle-même leur élan vital
 - qui cherche un espace de sororité pour se retrouver entre femmes
 - pour qui le bassin est source de joie, de difficultés, d'amour ou de rejet
-

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 & ressourçant en nature. Vous irez à la rencontre de votre créativité, de votre intimité, de votre histoire personnelle, de vos limites, soutenue par une sororité bienveillante. Ensemble, nous explorerons comment accueillir et nourrir nos désirs & 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 pelvis pour mieux comprendre votre anatomie et sa fonction de soutien de vos élans dans la construction du désir
- de déployer vos potentiels créatifs
- de découvrir des outils pour gagner en clarté et en autonomie
- de 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
- de 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, il permet de déployer le potentiel extatique de chacune, tout en développant la joie, la vitalité & l'autonomie. Différentes techniques sont proposées comme la méditation active, le contact, la respiration & le mouvement. <https://tantraskydancing.com/fr/>

INTERVENANTES



Nathalie CHAZEAU Danseuse, 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, depuis 10 ans, en séance individuelle.

Actuellement, je danse avec les Cies Passaros, Strates ou lors de projets personnels sur scène et hors scène. Également, j'interviens auprès de tous publics sous formes d'ateliers, de stages/formations, de créations : INFIPP, Lieues, Fac de Médecine Lyon 1, formation Le sens du vivant... et rejoins l'équipe enseignante de Tamalpa France (niveau 2) et du CIFPr de Paris.



Vivika Blondiaux Coach professionnelle, Moon Mother, enseignante certifiée de tantra (SkyDancing® tantra) & licenciée en Psychologie.

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

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : samedi 1er février 10h/18h & dimanche 2 février 9h/17h
Stage en non-résidentiel au studio Lieues : 32 rue des Tables Claudiennes 69001 Lyon

Frais pédagogique : Paiement en conscience Prix solidaire entre 135€ à soutien 185€
40 € 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