

CYCLE HIVER 2019 NIMES

8 mardis de 19h30 à 21h

De la Racine Terre à la Couronne Ciel **UN VOYAGE AU COEUR DE SOI**

Chakradance® propose d'éveiller nos centres d'énergies par le mouvement libre, improvisée sur de la musique en résonance avec les 7 chakras, avec pour support la méditation, le rêve éveillé, des temps de partage, le dessin spontané d'un mandala. Cette pratique de danse intuitive vise à rétablir l'équilibre de nos chakras, qui dans la tradition indienne, représentent des ponts entre le corps, l'esprit et l'âme.

Pratiquer Chakradance®, c'est créer un lien subtil avec son monde intérieur, retrouver sa danse authentique. Au cœur de cet espace sacré, vous deviendrez plus présent à vous-même, merveilleusement vivant. Ouvert à tous, hommes/femmes, aucun prérequis en danse n'est demandé, ni connaissance particulière des chakras.

Chaque mardi, nous nous retrouverons chacun et avec le groupe pour explorer un chakra, une partie, une facette de nous-même et aller à notre rencontre, celle de notre être profond. Pas besoin de savoir danser, ni d'avoir une connaissance des chakras, juste être soi, en présence et se laisser traverser par ce qui est.

8 janvier: **chakra RACINE** se relier à la Terre mère, descendre dans nos racines, réveiller notre énergie vitale

15 janvier: **chakra SACRE** plonger dans nos eaux profondes pour y révéler notre fertilité et vibrer notre énergie créatrice féminine

22 janvier: **le hara** trouver son centre et tourner dans son axe (atelier danse tournante Derviche)

29 janvier: **chakra PLEXUS SOLAIRE** libérer son feu intérieur, accroître son pouvoir personnel et sa confiance en soi pour rayonner sa puissante énergie masculine

19 février: **chakra COEUR** ouvrir son cœur à l'amour, la douceur et la compassion, expérimenter l'acceptation totale de ce qui est

12 mars: **chakra GORGE** vibrer sa voix sacré dans toute notre créativité, écouter sa vérité intérieur et l'exprimer vers l'extérieur

26 mars: **chakra 3ème OEIL** développer son imagination et son intuition

2 Avril: **chakra COURONNE** accéder à la pleine conscience, danser avec son âme, sentir la reliance au grand tout

Lieu: La Maison des Associations, Ancien bâtiment Agora, face au Parnasse, 2 impasse Jean Macé, Nîmes

Participation : cycle 100€ pour les 8 ateliers, ou atelier à l'unité 15€

Renseignements et inscriptions :

Laetitia Charrueau 06 68 41 46 41

l.charrueau@gmail.com

www.laetitiacharrueau.fr