

Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

Des ballades...

Le retour de la lumière nous donne, malgré la fraîcheur des derniers frimas, des envies de balade. A l'Espace Tivoli nous vous proposons quelques excursions originales : dans nos paysages intérieurs, où l'on trouve aussi des joyaux de nature.

Ainsi Véronique Chanut nous invite, le samedi 18 Mars à 19h, à se laisser guider par elle pour un voyage sonore : « Les éléments ». Lors d'un voyage sonore, les sons entrent en résonance avec chaque cellule du corps. Les vibrations sonores se propagent en profondeur. Le corps devient alors un instrument de musique sacré.

Si l'expérience vous tente, amenez votre tapis de sol, couverture et coussin pour profiter confortablement de l'aventure. La participation est libre et consciente.

Sur notre site

<http://espacetivoli.jimdo.com>

Vous trouverez toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

La description des disciplines pratiquées dans les ateliers, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts.

Les praticiens y ont également leur page, et vous pourrez trouver leurs contacts pour prendre rendez-vous.

Vous pourrez y suivre nos actualités : stages, conférences et événementiels, et retrouver les *Lettres* des mois précédents.

La Lettre

Mars-Avril 2017

Danse Orientale et Féminin Sacré : la Danse de Soi

Anna Esser (06 78 74 81 41), danseuse orientale classique, initiée à la danse-thérapie et à la baksi-danse, et psychologue de profession, propose un atelier les **mercredi de 12h30 à 14h**, un espace où explorer son féminin sacré par la danse.

Mais qu'est-ce que cette pratique, en quelques mots ?

Être dans son féminin sacré c'est honorer et cultiver les qualités de l'énergie dite féminine. Nous possédons les deux polarités en nous, féminine et masculine. Les qualités de l'énergie féminine sont entre autres la réceptivité, l'écoute, la douceur, la sensibilité, la sensualité, l'intuition, le lâcher-prise, l'énergie créatrice. Lorsqu'on parle des qualités de l'énergie masculine, on parle de l'esprit rationnel, d'action, d'indépendance, de protection, de discernement, d'affirmation de soi, de liberté, de spiritualité. Lorsque ces deux énergies sont utilisées de façons harmonieuses et équilibrées, elles se mettent au service l'une de l'autre et se magnifient mutuellement. La sensibilité et l'intuition, par exemple, sont mises en valeur par une personne riche de discernement et qui est dans son pouvoir d'action. Aussi les qualités de l'esprit, de l'intelligence et de l'action deviennent d'autant plus louables et honorables qu'elles sont reliées au cœur.

C'est à travers les diverses libérations et aussi connections que la danse permet la réconciliation en nous du féminin et du masculin sacrés. La tradition de la danse orientale contient cette sagesse ancestrale. Danse sacrée, la danse égyptienne était, d'antan, dédiée à la déesse de la fertilité. Les mouvements qui la compose viennent nous faire vibrer et réveiller l'énergie qui est en nous. Au creux de notre ventre, de notre bassin, se loge notre force « hara », notre énergie vitale, le feu sacré. Cette danse insiste sur les notions d'axes et de centre : elle travaille sur l'horizontalité (recevoir et donner, relation à soi et à l'autre, rapport au monde), la verticalité avec l'opposition de l'enracinement (énergie de la Terre) et l'étirement du haut du corps (énergie du Ciel). La technique repose sur l'isolation de différentes parties du corps qui engendre une meilleure conscience du corps, et sur la gestion des coordinations qui favorise l'harmonisation du cerveau droit et gauche.

Dans les civilisations anciennes où la danse avait un caractère sacré, les danseuses qui étaient consacrées dans le temple (vestales, devadesi...) avaient la responsabilité d'entretenir le feu sacré pour la communauté afin de maintenir l'harmonie entre les mondes. Cela fait symboliquement référence au maintien du feu du féminin sacré en nous et de l'harmonie entre nos deux polarités.

La « Danse de Soi » est une danse à la fois personnelle et enracinée dans la tradition de la danse égyptienne. Elle répond à cet appel du féminin sacré dans une forme nouvelle et universelle. Elle invente de nouvelles façons d'aborder le féminin sacré, transcende la technique de la danse orientale afin de toucher et de se laisser toucher par son essence. Elle prend en compte l'Être dans sa globalité, à la fois dans sa dimension physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle.

Le Week-end et pendant les vacances

L'Espace Tivoli accueille stages et conférences

Atelier autour d'un conte et de sa lecture symbolique

Dimanche 19 Mars de 9h30 à 17h

Véhiculés par la tradition orale, les contes évoquent presque toujours un parcours initiatique. Ces récits sont une bonne représentation de nos processus évolutifs. Ils nous montrent comment rechercher dans l'inconscient l'énergie qui va nous permettre de nous dépasser et de participer de manière plus consciente à une transformation.

Dans l'inconscient de l'homme « l'Anima », le côté de lui-même que l'homme connaît le moins, principe de relation - ou d'Eros - distincte du moi, cherche à se faire connaître. Elle cherche à se faire connaître en tant que « l'Autre », dimension de la féminité différenciée de la figure de la Mère matricielle.

Dans les rêves et les contes elle peut prendre un aspect négatif. Mais elle peut devenir, si elle est accueillie, une formidable compagne intérieure qui joue un rôle important : elle aide l'homme à prendre en compte « les faits dissimulés de l'inconscient » et à se mettre à l'unisson des vraies valeurs intérieures.

A partir du conte choisi et à l'aide de la lecture symbolique, je vous propose d'aller à la rencontre de cette figure et d'envisager, sous ce nouvel éclairage, les possibilités qu'elle offre : une relation d'échange, d'harmonie et de réciprocité.

par Marie Chandelon (lecture symbolique)
et Christine Rey (approche corporelle)

Munissez-vous de vêtements confortables

Auberge espagnole le midi

Inscriptions au: 06 88 41 66 28

Tarif : 60€ / 50€ avant le 16 mars

Au programme :

Samedi 4 mars

9h-10h: Méditation

14h-17h30: Massage de Bien-être

Samedi 11 mars 9h-19h

Constellations de l'âme

Samedi 18 mars

13h-16h : Qi Gong de la Femme

19h-21h: Voyage Sonore

Dimanche 19 mars 9h30-17h:

Atelier autour d'un Conte

Dimanche 26 mars 14h-19h:

Danse Contact Improvisation

Samedi 1er avril 9h30-13h:

Feldenkrais et Écoute Incarnée

Dimanche 2 Avril 10h-17h:

Chant Créatif

Samedi 8 avril

9h-11h30: Qi Kong Thérapeutique

14h-17h30: Massage de Bien-être

Samedi 22 avril 13h30-16h:

Qi Gong de la Femme

Dimanche 30 Avril 14h-19h

Danse Contact Improvisation

Contact Improvisation

Dimanche de 14h à 17h

JAM ouverte de 17h à 19h

par Aurore Simon : 06 32 01 95 16

Atelier + Jam: 15€, Jam: 5€, Adhésion: 5€

contactimproariege@gmail.com

26 Mars : cultiver son solo, seul, à 2, à plus

30 Avril : le duo, principes et relation

Qi Gong de la Femme

Samedi de 13h30 à 16h

par E. Augendre-Moreau : 06 87 23 98 69

<http://tortuedejade.canalblog.com>

Tarif : 10€ / 17€ (non adhérent)

18 Mars : étirons-nous pour permettre à l'énergie du foie de bien circuler.

22 Avril : la nature est bien réveillée, à son image oxygénons notre corps.

Constellations de l'âme

Samedi 11 Mars de 9h à 19h

par Alexandre Canal : 06 10 26 95 37

www.alexandre canal.net

Tarifs : 60€ / 30€ (figurant)

Une approche holistique pour comprendre les dynamiques cachées qui conditionnent notre vie et permettre une libération émotionnelle qui profitera à chacun, que l'on expose notre problématique ou que l'on soit simple figurant.

Stage Feldenkrais et Ecoute Incarnée

Samedi 1^{er} Avril de 9H30 à 13H00.

Pour prendre soin de notre vie intérieure, pour que ce qui demande à grandir s'épanouisse au profit de la vie.

Dans la prise de conscience par le mouvement Feldenkrais nous apprenons à mieux ressentir quels sont nos schémas habituels de mouvement, et à explorer de nouvelles possibilités. L'*Écoute Incarnée* est un ensemble de pratiques qui permet d'explorer l'interdépendance de nos pensées, nos émotions, et notre ressenti corporel ; avec comme intention de devenir plus conscient de ce qui nous anime. Cette méthode est issue du travail de R. Delman : *The Embodied Life School*, et de R. Moss : *le Mandala de l'Être*.

« Pour acquérir le pouvoir d'agir sur soi-même, il faut revenir au corps, voilà le grand secret! Revenir à l'expérience du corps dans la vie sensitive. » Luis Ansa.

Rebecca Bardet, Masseur Kinésithérapeute, diplômée *The Embodied Life School*
25€ la demi journée, 45€ les deux (la suivante le 17 Juin).

Contact et inscription : 06 37 24 11 66. Infos : donnercorpsalavie.fr

Journée Chant Créatif

Dimanche 2 Avril de 10h à 17h

Une journée pour libérer notre expression vocale, la partager en jouant, pour être à l'écoute de soi, et des autres, pour être à son rythme... et se laisser embarquer par celui de la ronde !

Participation libre et consciente. Prochaine journée : 11 Juin

Cathale : 06 80 07 58 66 cathale.enchanteuse@outlook.com

<http://cathaleenchanteuse7.wixsite.com/site>