

Samedi 2 Février 2019
de 10h00 à 18h00
Castillon-de-Castets 33210
Tarif : 80€

Imbolc « De l'intériorité au mouvement »

Imbolc (début février) est le temps de l'année naturelle où l'on fête les prémices du printemps, où l'on peut sentir les jours rallonger et la lumière être désormais plus présente... C'est le temps où les graines en nous comme dans la terre se préparent à sortir de leur immobilité féconde pour se déployer et pousser vers le ciel devenu plus clair, plus lumineux... Sur tous les plans, Imbolc est ainsi le temps très féminin des premières naissances & renaissances de l'année...

À l'unisson de la Terre-Mère, ce sont les fils de cette renaissance en nous que nous suivrons « de l'intériorité au mouvement » : de la force & du courage de la graine, de la conscience du terreau fertile de la Terre, nous accompagnerons les processus qui amènent tout ce vit à répondre à l'appel du Ciel de mettre les corps en mouvement.

Pour ce faire, dans cet atelier, nous explorerons ensemble de nombreux tissages possibles entre les voyages sonores chamaniques, les postures de transe, le yoga, la méditation et la danse (libre & intuitive) afin de renforcer & libérer en nous ce qui doit l'être, et nous préparer au mieux à l'arrivée prochaine du printemps...

Infos pratiques :

A prévoir : couverture, coussin, foulard, vêtements confortables, chaussettes chaudes, bouteille d'eau ET repas en partage !

Un tapis peut vous être prêté, mais si vous avez le vôtre, prenez-le avec vous !

Castillon-de-Castets se situe entre Langon et La Réole en Gironde. Un plan d'accès vous sera transmis lors de l'inscription.

Aucune connaissance en Yoga n'est nécessaire. Seule une curiosité de découverte !
L'inscription est souhaitée, si possible, au moins une semaine avant l'atelier.

Leslie : 06 89 86 34 14

leslie@lesouffledeole.fr

www.lesouffledeole.fr



Leslie Alawé

Bercée depuis la plus tendre enfance par les pratiques corporelles et méditatives, le yoga est pour moi un vibrant outil d'équilibre et de plaisir ! Le respect de chacun, de ses possibilités, et une envie d'ouverture et de curiosité m'amène à transmettre un yoga dans la liberté d'expression (corporelle, émotionnelle, relationnelle,...).

Sensible aux alliances (corps, âme, esprit) et à la nature profonde, grâce à la quête de sens et de vibration intérieure, j'aime les liens entre des pratiques multiples et ô combien complémentaires : méditation, danse, chamanisme,... Le son, la musique, font émerger une énergie, une ambiance et une dynamique aux tonalités et couleurs variées : une invitation au voyage ! ☺



Stéphane Quetzal

Stéphane : 06 06 54 77 09

naturechamane@gmail.com

www.naturechamane.com

Animant & co-animant (avec Aurélie Toumaïa) des stages, séjours & ateliers chamaniques, j'aime explorer, croiser les talents et tisser des expériences. Ainsi l'année passée par exemple fut crée & jouée une performance sur scène à Domme (Dordogne) mêlant théâtre & chamanisme (avec Coralie Emilion-Languille).

C'est pourquoi, utilisant les outils du chamanisme, de la danse et de la méditation, je suis curieux de voir ce qui naîtra de la rencontre avec le monde du yoga en ce temps si beau et si fécond « d'Imbolc ». Naissance & renaissance perpétuelle... J'espère alors que vous viendrez plonger joyeusement avec nous dans cette exploration merveilleuse, dans ce mouvement de Vie puissant... ! ;o)

Au plaisir de ce partage avec vous !