

3^{ème} édition

Festival

Danse thérapie & Danse en conscience

2 et 3 Décembre 2023

Nancy-Laxou



Crédit photo Anne Baradel

Ateliers bien-être

Danse médecine

La Joya

Danse de la paix

Danse du Sensible

La Téhima

Wutao

Danse-peinture

Expression primitive

Méditation dynamique d'Osho

Voix et chant

Biodanza

Les Neuf Souffles

Danse du tournoiement

Longo

CILM

23 rue de la Meuse
54520 Laxou

En partenariat avec

ALEZ
AMICALE LAIQUE EMILE ZOLA
DEPUIS 1939

Infos et inscription :

06 84 25 35 28

www.danserlacherprise.fr

Nous vous souhaitons autant de plaisir à découvrir la programmation de cette 3ème édition que nous en avons eu à la préparer.

Nous vous laissons découvrir les nouveautés et retrouver d'autres ateliers qui sont des coups de cœur des deux premières éditions.

Il y a un choix varié entre des ateliers plus lents ou plus dynamiques, plus libres ou plus dirigés, plus centrés en intériorité ou plus démonstratifs dans une expression collective.

Jamais autant n'avons-nous été invités à danser, danser nos vies, vivre nos danses et nous exprimer, vivants, vibrants, dans nos corps, en lien avec nous-mêmes et avec les autres.

Au plaisir de vous accueillir et de vous retrouver pour un nouveau week-end magique, puissant et festif!

Déjà une
TROISIEME
EDITION !

Un festival qui honore les danses de guérison : la danse comme un puissant et fécond processus de soins, de bien-être et de connexions. Il privilégie le corps, ses ressentis et son expression à travers le mouvement dansé, la créativité, le rythme, la voix et l'imaginaire.

« La danse est le langage caché de l'âme, il dit ce que les mots ne peuvent pas » Marta Graham

Des ateliers
Guidés par des
Intervenant(e)s
Passionnants et
Passionnés

Expérimenté(e)s, authentiquement engagé(e)s, ils/elles ont à cœur de partager et de transmettre leur outil de développement qui touche autant l'intimité que le collectif

Danse Médecine	Expression Primitive	La Téhima	Les Neuf Souffles	Danse-peinture
Danse du Tournoiement	Danse du Sensible	Danse de la Paix	Biodanza	Méditation dynamique
Wutao	La Joya	Bain sonore	Danse Longo	Voix et Chant

Ouvert à Tous

Ce festival est ouvert à toutes celles et tous ceux qui ont envie de bouger, de se faire du bien, se ressourcer et recharger les batteries.

Qui n'a pas envie de sentir son corps vivant, vibrant et plein d'énergie!

C'est festif, joyeux, nourrissant, soignant, profondément libérateur d'émotions et de sensations.

Contacts

06 84 25 35 28
&
06 63 68 23 01

Tel : 06 84 25 35 28 & 06 63 68 23 01

Email : danserlacherprise@gmail.com

Inscription/billetterie : <https://www.helloasso.com/associations/danser-lacher-prise/evenements/festival-danse-therapie-et-danse-en-conscience-2023-nancy-laxou>

Le festival est organisé par l'association **DANSER LACHER PRISE** : c'est l'aventure singulière et réjouissante de trois sœurs unies de créer ensemble et de partager ce qui leur tient à cœur. Une expérience de cœur et d'âme, un peu folle comme peut l'être un rêve d'enfant. Celui de créer du lien, de se faire du bien et de partager avec d'autres dans un esprit d'ouverture.

<http://www.danserlacherprise.fr>



Anne Baradel
Peintre,
Formée à l'art thérapie



Gisèle Baradel
Danseuse, professeure de danse,
danse thérapeute



Sylvie Baradel
Coordinatrice-organisatrice
Festival du féminin® en Asie

Planning

	Samedi 2 Décembre 2023	
	Salle 1	Salle 2
8h45-9h20	Accueil	
9h20-9h50	Cérémonie et rituel d'ouverture	
10h-11h15	Danse du Sensible	Les Neuf Souffles
11h30-12h45	Longo	Danse-peinture
12h45-14h15	Pause déjeuner	
14h15-15h30	La Joya	
15h45-17h	La Tehima	Voix et Chant
17h10-18h	Danse libre	

	Dimanche 3 Décembre 2023	
	Salle 1	Salle 2
9h-9h30	Accueil	
9h30-10h45	Méditation dynamique d'Osho	
11h-12h15	Danse médecine	Danse du tournoiement
12h15-13h45	Pause déjeuner	
13h45-15h	Wutao	Expression primitive
15h15-16h30	Danse de la vibration	Biodanza
16h45-18h	Danse de la paix universelle	
18h-18h30	Cérémonie de clôture	

Samedi 2 décembre – 10h00 – Salle 1

Danse du Sensible

avec Claire LARONDE

*E*xpérience intérieure et expression de soi

Lenteur et pleine présence dans le geste dansé pour se ressourcer profondément.

Ralentir pour se connecter à la part essentielle de soi et percevoir l'origine de ses élans intérieurs. Chacun et chacune va puiser dans sa profondeur l'essence de la danse et l'exprimer à travers un mouvement pleinement conscient. La Danse du Sensible est ainsi une voie d'éveil par le corps, une danse méditative et intérieure qui contacte la part sensible de la vie en soi et lui offre l'opportunité de s'exprimer. Elle se définit par **la présence corporelle née de la perception du mouvement** à l'intérieur de soi, ainsi que le rapport à soi et au monde qui en découle. Elle est l'expression de l'être dans le geste.

L'atelier vous proposera un temps d'éveil sensible du corps, de retour à sa nature profonde, pour ensuite vous conduire vers une expression libre et consciente, dans la relation à vous-même, puis dans la relation à l'autre.



Artiste et thérapeute, Claire LARONDE transmet l'art du mouvement depuis plus de 40 ans. Après avoir dirigé une compagnie, elle crée et anime durant dix ans la formation en "Danse et Thérapie du Mouvement" à L'Ecole Nationale d'Issy les Moulinaux. Puis elle crée, développe et forme à la Danse du Sensible.

Somato-psychopédagogue, elle est formée à la méditation Pleine Présence, à l'écoute empathique ainsi qu'à la Communication Non Violente. Elle est aussi titulaire d'une post graduation universitaire en Art et Thérapie du Mouvement et d'un Master de recherche en psychopédagogie perceptive dont est issu le livre "Sensible et le sentiment d'incarnation".

Aujourd'hui, elle accompagne à se sentir mieux dans son corps et dans sa vie, entre intériorité, présence et expression, tant en ateliers et en stages, qu'en formations et supervisions.

Samedi 2 décembre – 10h00 – Salle 2

Les Neuf Souffles

avec Loélia MENGIN

Un voyage corporel parmi les neuf familles d'archétypes des Neuf Souffles*, créé par AnneEna et Nicolas Bernard.

La danse des Neuf Souffles est un mouvement qui s'inscrit dans la continuité de la Movement Medicine (proposition de danse libre créé en Angleterre par Ya'acov et Susannah Darling Khan) , qui est elle-même issue des 5 rythmes (créés par Gabriella Roth aux USA).

Les Neuf Souffles proposent d'associer 9 zones du corps à 9 familles d'archétypes issus d'une vision d'alchimie transmise par G.I. Gurdjieff.

Les danseurs sont invités à **rendre visite à toute une communauté de personnages qui vivent en eux**, à travers une guidance poétique et rythmée.

Il découle de ce symbolisme une grande richesse de dialogue avec l'intelligence du corps et des forces avec lesquelles il est en lien.

Grâce à la médecine du mouvement, à l'imagination et aux ressentis, c'est une véritable invitation créative au voyage, autant introspectif que dynamique.



*Amoureuse du mouvement libre et de beaux paysages, **Loélia MENGIN** a un parcours varié, riche de nombreux voyages à l'étranger. Formée à la gestion et à la coordination de projets et à l'animation socio-culturelle, elle coordonne une tournée artistique à vélo pour un collectif d'artistes dont elle fait partie : Les Balladin.e.s.*

Danseuse aquatique d'abord, dans son enfance, elle se forme adulte, à la danse contemporaine et en 2019 , dans la continuité, rencontre les Neuf Souffles.

Aujourd'hui, formée à la danse des Neufs Souffles, elle a à cœur de transmettre la médecine de ce mouvement et propose des ateliers de danse libre des Neuf Souffles depuis 2 ans à Nancy et aux alentours.

www.lesneufsouffles.fr

<https://lesneufsouffles.fr/nuances-entre-neuf-souffles-movement-medicine/>

Samedi 2 décembre – 11h30 – Salle 1

Danse LONGO

Danse initiatique d'ancrage

avec MATONDO

*L*e Longo, initié par Elima Dely Mputu est **une danse méditative, africaine d'Ancrage dans l'Être.**

Danse de guérison issue de danses chamaniques du Congo, il réveille en nous la mémoire des sagesse ancestrales.

Le Longo est là pour nous rappeler qu'il n'y a pas de différences entre le monde matériel et le monde spirituel. Les deux cohabitent, sont indissociables et fonctionnent ensemble. La pratique du Longo ancre en nous l'esprit de lumière que nous sommes pour que notre essence véritable prenne corps.

La danse Longo est très ritualisée, avec des invocations en ouverture et un partage oral en fin de séance.

L'attention est portée sur les ressentis du corps. Respiration consciente, méditation debout, yeux clos dans le mouvement, temps d'intégration au sol, danse dans chacune des directions, tout cela, permet d'entrer profondément en soi. . Nous nous délestons de ce qui nous encombre, de ce qui nous empêche d'être pleinement nous-même.

Ainsi, nous nous ouvrons à la pleine présence de notre corps, les énergies du haut peuvent descendre en nous. La lumière alchimique opère. Nous devenons l'œuvre de nous-même.



MATONDO : *«Je suis une amoureuse de la danse depuis toujours. J'ai commencé l'apprentissage toute petite dès l'âge de 4 ans. J'ai appris plusieurs styles de danse ((danse contemporaine, salsa)dans différentes écoles, associations et conservatoires.*

Diplômée professeur de danse jazz, j'ai enseigné et je me suis produite sur scène dans différents lieux, pays et pour diverses compagnies. En 2023 j'ai créé ma propre compagnie Cie Lelo Nsai (Aujourd'hui la joie en lingala).

Au bout de quelques années de carrière, je me suis naturellement dirigée vers la danse-thérapie puis vers la danse de guérison. En 2015, j'ai rencontré Elima, le créateur du Longo. Depuis, comme une évidence, c'est à ses côtés que je chemine. Je suis devenue ambassadrice de danse Longo.

J'ai eu la chance de faire, d'un parcours semé d'embûches, une force. Les épreuves traversées me permettent aujourd'hui de me sentir en parfaite harmonie. Grâce au Longo, je peux également accomplir ma vocation de cœur, celle d'accompagner les personnes sur leur propre chemin de guérison.

www.univers-de-matondo.com

Samedi 2 décembre – 11h30 – Salle 2

Danse- peinture avec Anne THENON

*V*ous êtes-vous jamais imaginé(e) danser en peignant ou peindre en dansant ? D'ailleurs quelle proposition vous parle le plus ?

Venez vivre un atelier créatif, original, ludique. Vous êtes invité(e) à explorer l'espace, à faire danser vos pinceaux & crayons de craie, à jouer avec mouvement et forme et découvrir votre geste pictural.

A travers plusieurs propositions, en lien avec vous-même et avec les autres participants, vous allez aimer vous surprendre et vous faire plaisir.

Un atelier gai, coloré, étonnant, expérimental qui fait du bien.

Atelier limité à 40 personnes.



*Née à Nancy, vaclusienne depuis 30 ans, **Anne THENON** a d'abord été professeur de lettres.*

Elle s'est ensuite formée à l'art-thérapie à l'IRFAT.

Depuis 10 ans, la peinture est devenue son chemin d'expression privilégié, un moyen de rencontre avec elle-même et les autres à travers de nombreuses expositions. Elle anime au sein de son atelier les M.O bleus des ateliers d'expression picturale auprès d'un public d'enfants et d'adultes.

Elle a participé au Collectif d'artistes qui a créé et démarré la galerie d'Art d'Art à Orange.

Facebook : <https://www.facebook.com/annebaradelpaintre>

Samedi 2 décembre – 14h15 – Salle 2

La Joya

avec Gisèle BARADEL

La JOYA (art of joy) est une **pratique de sagesse favorisant l'éveil de la conscience** et la guérison intérieure vers un bonheur de plus en plus stable et puissant. L'atelier a pour **but d'activer notre joie** dans les six dimensions du bonheur humain : Joie d'être soi (auto-estime), d'être en relation (amour), d'être au monde (sérénité), d'être créateur (enthousiasme), d'être en conscience (bonheur), d'être dans l'unité (béatitude).

Subtile alliance entre méditation, danse vivancielle et philosophie intuitive, la Joya développe la liberté créatrice et favorise **l'épanouissement** humain pour tous les âges.

Ne demandant aucun apprentissage, elle invite à vivre pleinement la joie de vivre, le moment présent sans dissocier le ressenti, la pensée et l'action. Elle permet de se libérer de ses frustrations en transformant progressivement nos affects passifs en joies actives selon le philosophe Spinoza.



Gisèle BARADEL, danseuse, professeure de danses latines (brevet d'Etat de Danses de Loisir formée par Christian Dubar), danse-thérapeute (formée à l'Atelier du Geste Rythmé de France Schott Billman) est fondatrice-enseignante depuis 25 ans de l'école CalorDanse à Montpellier et intervenante dans le milieu social (CCAS, Ehad, Maison pour Tous) et éducatif (ateliers SEVE, savoir être et vivre ensemble de Frédéric Lenoir). Elle s'est formée à la Joya auprès de son créateur, Bruno Giuliani, agrégé de philosophie.

Elle est passionnée par les rythmes de la percussion et le puissant processus de changement et de transformation qu'opère la danse au sein d'un groupe, d'un couple, d'une personne.

De la scène (carnaval brésilien, spectacles) à l'intimité d'une séance, du collectif à l'accompagnement individuel, par sa transmission au travers de cours, stages & soins, Gisèle accueille, soutient, donne confiance pour que chacun.e ose réappivoiser, ressentir son corps à son propre rythme.

Quand la danse, au-delà de tout attendu, source de connaissance de Soi, opère une double transformation extérieure et intérieure.

Engagée dans l'association DANSER LACHER PRISE, elle co-organise les Festival de Danse thérapie & Danse en conscience à Nancy et à Montpellier.

www.danserlacherprise.fr

Facebook : expression primitive Montpellier

Samedi 2 décembre – 15h45 – Salle 1

La Téhima

avec Marie Hélène
SOURD

LA TEHIMA : Un « Tai Chi » d'inspiration Hébraïque

La Téhima est un ensemble de 22 postures en mouvement, nées de la rencontre de **Tina Bosi, ostéopathe et chorégraphe, et de Frank Lalou, calligraphe Hébraïque. Chaque Lettre dansée, porteuse de symbolique, est une véritable méditation en mouvement** qui nous met en dialogue avec une Sagesse universelle et apporte à notre existence sens, ancrage, et bien-être.

Dans cet atelier exploratoire, nous enchaînerons une courte chorégraphie en précisant la symbolique de chaque gestuelle ; nous verrons ainsi comment la Lettre peut nous aider au quotidien. **Par notre souffle et des mouvements favorisant l'allongement et la détente des tissus, nous stimulerons également l'organe ou la zone du corps en résonance avec elle** pour goûter toute la saveur et l'harmonie - signification de « Téhima » en Hébreu - de cette gestuelle.



Marie-Hélène SOURD: « *Thérapeute en Psychologie Biodynamique et praticienne certifiée de Téhima, mon enseignement se nourrit aussi de diverses approches énergétiques et spirituelles et de mes explorations personnelles dans les univers de la danse de couple, du Butô, du New-Burlesque et du mouvement spontané. Pendant de nombreuses années, j'ai offert auprès de femmes ayant subi des violences sexuelles un accompagnement individuel et de groupe centré sur l'expression et l'épanouissement du féminin. Enseignée aussi par des épreuves de vie instructives, ma transmission est teintée d'une facette initiatique. Mon approche est intégrative et apprend à voir la beauté en toute chose. Elle stimule la liberté corporelle, les apprentissages et la capacité créative pour donner le goût d'une*

vie « reliée », avec du sens, permettant l'expression de la singularité de chacun.

www.mariehelenesourd.fr

Samedi 2 décembre – 15h45 – Salle 2

« Voix et chants Guéris-sons' »

avec Maéva MICHEL

*S*avez-vous que **votre voix a un pouvoir fabuleux?**

Oui,oui... votre voix!

Je vous propose **un atelier douceur avec des techniques ancestrales et modernes de chant qui procurent bien-être, détente, joie, ou même guérison.**

Je vous entends d'ici "je n'aime pas ma voix, je ne sais pas chanter"... Vous savez, je suis chanteuse de métier depuis 18 ans, et chanteuse dans la vie depuis mon plus jeune âge; En termes de confiance en soi en chant, j'ai tout traversé, et traverse encore les méandres du chemin vers l'amour de soi;

Je sais juste une chose: c'est que toutes les personnes qui m'ont dit « cela » ont découvert un nouveau monde, un monde où chanter est avant tout bienfaisant. Alors, faites juste confiance à la petite voix en vous qui dit quelque chose comme « et si j'essayais de faire la paix avec ma voix...«.

Une invitation à plonger en douceur au cœur du son, une expérience apaisante de se laisser enveloppé d'un bain sonore.



*Chanteuse de métier, énergéticienne de formation, passionnée par l'humain et le développement personnel, **Maéva MICHEL** a trouvé avec la voix et la musique un moyen d'approcher ses profondeurs et de communiquer au-delà de toute parole avec l'autre. » J'ai compris que nous avons tous un outil formidable en nous, qui nous connecte autant à nous même qu'aux autres, mais aussi à quelque chose de plus grand que nous.*

De cette nouvelle pratique en pleine expansion (sonothérapie, yoga du son, kotakama, chant diphonique, musicothérapie) je vous propose une approche personnelle, forte de mes expériences passées et à venir. »

www.va-ema.com

Youtube: Va mon âme- Maéva Michel

Dimanche 3 décembre – 9h30 – Salle 2

Méditation Dynamique d'Osho

avec Patricia MENETREY

Particulièrement recommandée le matin pour démarrer la journée, cette **pratique puissante pour faire monter les énergies** se déroule en cinq phases distinctes.

Elle stimule l'énergie vitale et aide à libérer du poids des tensions et des émotions retenues, réprimées.

L'invitation est de rester continuellement alerte, conscient, vigilant, de **rester le témoin de ce qui se joue dans le corps** tout au long des cinq phases.

Respirer, bouger, se secouer, exprimer, rire, pleurer, sauter, crier, faire silence, s'immobiliser, ne rien faire, célébrer ou danser...qu'elle soit rapide ou lente, chaque phase vous amène à donner ce que vous avez. Surgit cette sensation indicible d'une conscience centrée, et non moins sublime, d'acceptation de ce qui est ici et maintenant.

Un **atelier intense** expérimenté par des milliers de personnes dans le monde qui ne laisse pas indifférent.



Patricia MENETREY choisit très tôt une voie initiatique. Elle a animé de nombreux stages autour de la quête du Soi et conduit des retraites de méditation Zazen et Vipassana lors de son long séjour en Inde (7ans) auprès d'Osho dans le centre international éponyme à Puna.

Passionnée par l'étude des pratiques de guérison au Brésil, Népal Thaïlande, U.S.A. (dans un des territoires sacrés des Hopis, pendant trois ans.), elle est initiée depuis 38 ans au Reiki, puis diplômée de l'Ecole des hautes Etudes en Sophrologie et Bio-Analyse en 1998 et de la formation à la «reconnective healing» d'Eric Pearl en 2005.

C'est au contact direct d'un Maître Lama de tradition « bka-brgyud-pa » à la frontière tibétaine qu'elle découvre la pratique des bols tibétains, qu'elle n'a de cesse depuis de transmettre.

Femme de cœur et d'action, elle s'est largement investie dans l'animation de grands festivals comme Festispirit, s'impliquant dans l'équipe fondatrice depuis sa première édition en 2012.

C'est avec le même grand oui du cœur qu'elle anime des ateliers lors de la belle aventure naissante des Festivals du féminin®. En tant que collaboratrice du journal Méditationfrance, elle enrichit ses rencontres de nombreuses figures majeures de la spiritualité contemporaine.

Dimanche 3 décembre – 11h00 – Salle 1

Danse Médecine

avec Lydia PETETIN

*F*luidité et Ouverture du Cœur.

La Danse conjuguée à la pratique de la fluidité permet de libérer le fascia (vaste réseau d'enveloppes neuro-musculaires entourant chaque espaces interne du corps).

Afin d'atteindre une véritable libération du cœur, il est essentiel d'unir Souffle, Mouvement fluide et Conscience.

Cet atelier vous permettra d'expérimenter physiquement et énergétiquement la puissance de la Danse Médecine et de vous rencontrer dans votre dimension quantique.



Lydia PETETIN anime des stages et cours en France et dans plusieurs autres pays depuis de nombreuses années. Après un cursus d'enseignante de Yoga, elle s'est formée à l'Anthropologie des Religions à l'ITREC, notamment auprès de J.Y Leloup, M. Cazenave, C.Singer, M. Kardos, J. Stanké. Elle a ensuite poursuivi son Chemin en étudiant pendant 16 ans la Danse des 5 Rythmes et le Movement Medicine. Durant 13 ans, elle a également pratiqué intensément le Shintaïdo. Elle continue ses formations certifiées et sa Légende Personnelle auprès de Chamans Quechuas, Tao du Féminin, science Neuro Quantique, Watsu et Oceanic Bodywork Aqua, AquaJanzu et Physique Unifiée du Cœur. Seules, l'Unification et la connexion consciente avec la Magie du Vivant au Cœur de notre cœur guident désormais ses pas .

www.laroseetlecalice.com

Dimanche 3 décembre – 11h00 – Salle 2

*Danse du
Tournoiement
Méditation des
directions
avec Alok SAMADHANA*

L'atelier Danse du tournoiement "Méditation des directions" propose d'abord un temps de présentation et démonstration de la **pratique inspirée de la danse des derviches soufis.**

Ensuite vient **un temps de préparation corporelle** pour expérimenter la mise en mouvement dans les quatre directions.

Puis **l'exploration de la danse tournante.**

Et enfin un temps d'intégration, relaxation et observation des effets de la pratique.



Alok SAMADHANA anime des ateliers et des stages de méditations actives et tantriques.

"Je propose des cycles de formation pour être en mesure d'accompagner des ateliers... Je propose également des séances individuelles ou pour des couples pour aider à clarifier une situation et contacter des ressources afin de traverser, comprendre et emprunter le chemin de l'apaisement et de la transformation.

Formé à la Thérapie familiale systémique, aux techniques de méditations actives et tantriques en Inde, initié au rebirthing, Reiki, analyse transactionnelle. Formateur auprès de travailleurs sociaux (gestion du stress et des situations de violence, expression et conscience du corps).

Relié et inspiré par enseignement du maître spirituel indien Osho depuis une quarantaine d'années je reste sensible et intéressé à ce qui touche à la communication en lien avec la relation à soi et aux autres et avec ce qui nous dépasse.

Le précieux, puissant et mystérieux chemin qui mène vers la Méditation incluant diverses formes de créativité (danse, clown, théâtre) continue à éveiller mon intérêt."

www.corps-et-ames.org

Dimanche 3 décembre – 13h45 – Salle 1

Wutao

Eveiller l'âme du corps

avec Chantal DUFAG

*L*e Wutao est un art corporel créé par un couple de Français, Imanou Risselard et Pol Charoy.

WuTao est l'association de deux idéogrammes signifiant Wu=Eveil et Tao=Chemin.

Cet atelier est une invitation à découvrir le chemin de l'éveil du corps. Au travers de mouvements dansés, vous êtes invité.e à **laisser onduler votre colonne vertébrale, explorer l'inspir et l'expir pour retrouver une respiration ample.**

Le souffle ainsi libéré vous permet :

- De vous régénérer en diminuant votre stress et en améliorant votre sommeil
- De retrouver votre vitalité grâce à un système immunitaire renforcé et à un meilleur échange cellulaire
- De retrouver la fluidité de vos mouvements

Vous découvrirez qu'il est possible de jouer avec votre respiration...jusqu'à entendre vibrer le chant du souffle.

www.wutao.fr



Chantal DUFAG rencontre le WUTAO en 2011 et vit une véritable révélation.

"Je comprends enfin ce que signifie lâcher prise. Cet éveil suscite en moi l'envie de transmettre cet Art corporel qu'est le WUTAO.

Passionnée par l'humain et son potentiel à dépasser ses limites pour incarner qui nous sommes vraiment, ma motivation est d' « Eveiller la flamme, l'étincelle de vie qui sommeille en chacun pour retrouver le sens ».

C'est la raison pour laquelle, inspirée par la Beauté et l'Harmonie de la Nature, j'ai à cœur de sensibiliser chacun(e) à la dimension subtile de la respiration, à la magie de l'odorat, et à l'évolution personnelle pour se connecter à la beauté de son âme.

Consultante formatrice en création de parfum naturel, je crée Parfum d'Âme et j'interviens ces dix dernières années pour le Musée du Parfum à Paris. J'accompagne également les hommes et les femmes en évolution professionnelle grâce à un dispositif d'évaluation systémique basé sur l'étude comportementale et les multiples facettes de la personnalité.

Dimanche 3 décembre – 13h45 – Salle 2

Expression Primitive

avec Gisèle BARADEL

L'expression primitive ou danse rythmée est une **danse joyeuse, accompagnée par la percussion du tambour et la voix des participants. Elle puise ses racines dans les peuples premiers où la danse est un art social, collectif, ludique et soignant.**

« Accessible à tous, rythme dans les pieds, gestuelle symbolique et épurée de part son esthétisme primitiviste dont ses caractéristiques peuvent se résumer en quelques mots : simplicité, puissance, répétition, force des contrastes. » *La thérapie par la danse rythmée de France Schott Billman (Ed Jacob).*

Cette danse est une expression globale, elle mobilise le corps et la voix, les émotions et l'unité du groupe. Une danse ritualisée où chacun se (re)connecte à son danseur intérieur et ainsi se relie à soi, aux autres et à plus grand que soi.

Un atelier-booster plein d'énergie ! Pour sûr, c'est convivial, tonique et gai !



Gisèle BARADEL, danseuse, professeure de danses latines (brevet d'Etat de Danses de Loisir formée par Christian Dubar), danse-thérapeute (formée à l'Atelier du Geste Rythmé de France Schott Billman) est fondatrice-enseignante depuis 25 ans de l'école CalorDanse à Montpellier et intervenante dans le milieu social (CCAS, Ehad, Maison pour Tous) et éducatif (ateliers SEVE, savoir être et vivre ensemble de Frédéric Lenoir).

Elle est passionnée par les rythmes de la percussion et le puissant processus de changement et de transformation qu'opère la danse au sein d'un groupe, d'un couple, d'une personne.

De la scène (carnaval brésilien, spectacles) à l'intimité d'une séance, du collectif à l'accompagnement individuel, par sa transmission au travers de cours, stages & soins, Gisèle accueille, soutient, donne confiance pour que chacun.e ose réapprivoiser, ressentir son corps à son propre rythme.

Quand la danse, au-delà de tout attendu, source de connaissance de Soi, opère une double transformation extérieure et intérieure.

Engagée dans l'association **DANSER LACHER PRISE**, elle coorganise le premier Festival de Danse thérapie & Danse en conscience à Nancy.

www.danserlacherprise.fr

Facebook : expression primitive Montpellier

Dimanche 3 décembre – 15h15 – Salle 1

*Danse de la
Vibration
Bain Sonore
avec Elsa RAYMOND*

L'atelier propose un voyage sonore comme une danse vibratoire intérieure et collective.

Une première partie est composée d'un cercle de chants avec un échauffement vocal pour ouvrir la voix, connexion au souffle et à la posture, puis chant intuitif en groupe et transmission de chants sacrés et chants médecines.

Un second temps invite à une détente profonde, régénératrice. Se poser, se déposer, se reposer aux sons des bols de cristal, bol chantant, tubalophones, carillons et autres instruments intuitifs. Vibrations.. la magie des sons vibratoires opère, lesquels vont permettre un profond temps d'harmonisation et d'intégration bien apprécié en fin de festival.



Elsa RAYMOND est danseuse professionnelle depuis 15 ans (elle fait partie du Ballet national de Lorraine), professeure de Yoga et propose des sessions de danse intuitive.

Ses explorations personnelles la mènent encore plus loin à travers la magie du corps, et le mouvement sous toutes ses formes.

La libération par le son et la vibration, l'ouverture de la voix par la pratique des chants intuitifs, sacrés et médecines.

Elle est passionnée par l'exploration intérieure pour (re)connecter à nos forces et à nos potentiels.

<https://elsaraymond.com/>

Dimanche 3 décembre – 15h15 – Salle 2

Biodanza

avec Janick DUHEM

&

Christian CRAPOIX

Inspirée des traditions millénaires qui célèbrent la vie et le vivant, créée par Rolando Toro Araneda, la Biodanza est un système qui potentialise les qualités humaines en réintégrant nos capacités à créer des liens affectifs profonds avec soi-même, avec ses semblables et avec la vie.

C'est une magnifique poésie de la rencontre humaine qui permet de restaurer la sécurité affective de base, qui permet d'explorer le monde et de s'y intégrer. Le lien à l'autre venant alors se reposer sur une base authentique, respectueuse et joyeuse.

Dans un cadre bienveillant et respectueux de chacun, la Biodanza facilite la pleine expression de soi, renforce l'identité et le sentiment d'appartenance au groupe.

La Biodanza vise avant tout le bien-être et l'épanouissement personnel. Ainsi, sa pratique régulière, permet de réduire le stress physique et psychique et d'augmenter la joie et le plaisir de vivre.

Vitalité, enthousiasme, rire sont au rendez-vous !



Janick DUHEM : Facilitatrice de Biodanza® au sein de l'association BIOASIS à Villers les Nancy depuis 2016. Initialement formée au travail social et à la relation d'aide, j'ai à cœur d'accompagner les personnes sur leur chemin de vie. Mon intérêt pour les relations humaines m'ont conduit vers diverses formations : Analyse transactionnelle, Ennéagramme, Kinésiologie, Biodanza, Apesra (approche psycho corporelle, énergétique et spirituelle de la relation d'aide). J'œuvre auprès de plusieurs thérapeutes pour une conscience plus éveillée en accompagnant des personnes dans leur processus de transformation et d'évolution personnelle et spirituelle. La danse, le mouvement, la musique sont pour moi des outils qui me relient directement à mon âme et permettent l'expression de mon Essence.



Christian CRAPOIX, Facilitateur de Biodanza® Système Rolando Toro, depuis 2012. Je viens du monde de l'Entreprise en étant chef de projet et manager d'hommes et de femmes. Pendant 40 ans, ma motivation était de mettre en lumière la richesse des uns et des autres pour qu'ils s'épanouissent dans leur travail.

En 2007 ma vie bascule suite à un voyage initiatique dans le désert où je me rencontre grâce au groupe d'hommes présents. Je découvre en même temps la Biodanza et ma vie prend une toute autre dimension.

Depuis, je m'investis complètement dans mon association Bioasis en organisant des groupes de paroles d'hommes et de femmes, des treks dans le désert, et de la Biodanza. Mon leitmotiv est de transmettre et de permettre aux personnes d'avoir une vie épanouie, riche de liens et de sens.

Formé aux extensions : « Biodanza famille, enfants et adolescents », « Biodanza en organisations », « Identité et 4 éléments », « Identité et Estime de soi », « Biodanza et Handicap mental »

www.bioasis-54.com

www.biodanza-federation-france.com

Dimanche 3 décembre – 16h45 – Salle 2

Les Danses de la Paix Universelle

Les Danses de la Paix Universelle font partie de cette tradition immémoriale des danses sacrées, guérisseuses et transformatrices. Célébration et méditation active par le chant et le mouvement, elles s'inspirent des mantras et phrases sacrées des traditions spirituelles du monde entier. Elles honorent ce patrimoine spirituel tout en nous invitant à en dépasser les formes. Elles nous ouvrent ainsi à l'expérience de l'Unité, de la paix intérieure et du partage dans la joie. Habituellement dansées en cercle, les Danses de la Paix Universelle sont très variées et peuvent être joyeuses, légères, contemplatives, libératrices....(aucun niveau requis, ouvert à tous).

avec ASHANI



ASHANI pratique la méditation et le chant dévotionnel depuis de nombreuses années. La spiritualité, le mysticisme ont toujours été ses priorités. Elle a suivi l'enseignement spirituel d'un maître hindouiste en tant que Brahmacharya avec des rituels et des pratiques intensives...et aussi des partages, des rencontres et de nombreux voyages de par le monde qui l'ont ouvert aux autres cultures et traditions.

"Avec les Danses de la Paix, je suis entraînée dans mes profondeurs, reliée à mon âme et à l'âme du monde..

J'y trouve une famille de cœur et un espace d'authenticité, de profondeur, de communion dans lequel il devient facile de s'unir à soi, à l'autre, au Divin pour faire l'expérience directe, ineffable de l'UNITE et de la Paix! Je suis profondément reconnaissante à ces danses d'avoir été sur mon chemin et de pouvoir contribuer à un monde meilleur." nous dit-elle.

Ashani partage ces danses partout où la Vie l'y invite: à Marseille mais aussi dans le Sud de la France et à l'étranger. Guide certifiée et Mentor, elle accompagne celles et ceux qui veulent à leur tour emprunter ce chemin de guérison, de transformation, d'évolution.

www.dansesdelapaixuniverselle.fr



EXPOSITION
DANSONS EN CORPS
Anne Baradel



Née à Nancy, vaclusienne depuis 30 ans, j'ai d'abord été professeur de lettres, puis formée à l'art-thérapie. Depuis 10 ans, la peinture est devenue mon chemin d'expression privilégié, un moyen de rencontre avec moi-même et les autres à travers de nombreuses expositions.

« Sa peinture comme une urgence, une force suggestive, un face-à-face permanent où elle apprivoise ce qui surgit. Dans son univers, des corps, des visages, et des silhouettes se donnent à voir. »



Facebook : <https://www.facebook.com/annebaradelpeintre>
Mail : annethenon@hotmail.com

Prix par personne	1 Jour (Samedi ou Dimanche)	2 Jours
Jusqu'au 5 novembre 2023	80€	130€
A partir du 6 novembre 2023	95€	145€
<i>Tarif étudiant / demandeur d'emploi / RSA (sur présentation d'un justificatif)</i>		
<i>Jusqu'au 5 novembre 2023</i>	<i>65€</i>	<i>115€</i>
<i>A partir du 6 novembre 2023</i>	<i>75€</i>	<i>125€</i>

Le Festival Danse thérapie & Danse en conscience soutient le projet solidaire et social de Danser lâcher prise en partenariat avec les CCAS (Centre Communal d'Action Sociale). Le projet est destiné à la mise en place d'atelier d'art-thérapie (danse et peinture) auprès d'associations œuvrant contre les violences faites aux femmes et aux plus démunis.

Comment s'inscrire?

Billetterie à partir du site <https://www.helloasso.com/associations/danser-lacher-prise/evenements/festival-danse-therapie-et-danse-en-conscience-2023-nancy-laxou>

Infos / contacts:

Tel : 06 84 25 35 28 et 06 63 68 23 01

Email : danserlacherprise@gmail.com

Programme : www.danserlacherprise.fr

(Cliquer sur Festival Danse Thérapie puis Programme dans la barre de menu)

Facebook : <https://m.facebook.com/p/Festival-Danse-th%C3%A9rapie-Danse-en-conscience-100076205911954/>

Nombre de places limitées.

LIEU DU FESTIVAL

CILM
23 rue de la Meuse
54 220 Laxou

Contact:
Tel : 06 84 25 35 28
Email : danserlacherprise@gmail.com

Se rendre au CILM : Bus Ligne **T2** arrêt St Exupéry ou Bus ligne **T4**, arrêt Laxou Champ le Boeuf, 15 min de la gare SNCF au centre ville de Nancy, fréquence toutes les 5 à 10 min

Un lieu convivial pour accueillir le festival avec de grands espaces, des coins repos-échanges pour se reposer et se retrouver, un coin buvette et snacking, une salle d'exposition de peinture. Situé en face d'un grand espace vert.

COMMENT SE RENDRE A NANCY?

Par le train: Nancy (Grand Est) est à **1h30 de Paris** (Gare de l'est) avec une fréquence d'une dizaine de trains (ouigo, inoui), **1h30 de Strasbourg**, **2h de Dijon**

Hébergement : un grand choix pour tous les budgets

- A distance à pied près du CILM : hôtels, BnB or Air Bnb
- Ou au centre ville de Nancy/vieille ville autour de la légendaire place Stanislas, accessible à 15mns par le bus

NANCY COUP DE CŒUR ASSURE!

- **Un must pour les amateurs d'art :** La **place Stanislas** est mondialement célèbre avec son ensemble architectural du XVIII siècle, inscrite depuis 1983 au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO, monument préféré des Français en 2021, élue 4eme plus belle place du monde par Lonely Planet mais c'est sûr la plus belle place dans le cœur des Lorrains !
- **Nancy**, fer de lance et berceau de l'Art Nouveau en France, Villa Majorelle, Daum, Héré, Lamour..
- **Festivités de la Saint-Nicolas** entre fin novembre et début janvier: un rv fort de l'hiver de la région Grand Est
- **Pour les amateurs botanistes :** le jardin Botanique Jean Marie Pelt et La Pépinière



VILLE DE
Laxou

ALEZ
AMICALE LAIQUE EMILE ZOLA
DEPUIS 1939

L'association ALEZ - Amicale Laïque Emile Zola - de Laxou intervient auprès du groupe scolaire Emile Zola. Anciens élèves, amis de l'École, parents bénévoles ou habitants du quartier, tous viennent partager au sein de l'Amicale, des moments de convivialité, dans un esprit de solidarité, de bonne et de franche camaraderie, valeurs sur lesquelles l'ALEZ a été fondée, il y a aujourd'hui plus de 70 ans.

+ 20 ans d'expérience

 **meditationfrance**®
Le portail web de la spiritualité aujourd'hui

Témoignages

- *Encore un grand merci pour ce beau festival, j'ai vraiment hâte de revenir pour le prochain... c'est trop long d'attendre 1 an 😊*
- *Beaucoup d'énergie positive ,d'amour et un lâcher pris , en rentrant je me suis dit mais j'adooore danser, ça fait tellement de bien !*
- *Merci pour votre accueil, merci pour vos sourires, pour vos belles énergies contagieuses ! Merci pour tout ce que vous nous avez permis de vivre durant ce week-end... un monde tel que l'on peut le rêver ! Merci pour tous ces partages que vous avez rendus possibles, pour les émotions traversées...*
- *Merci à toute l'équipe organisatrice et aux intervenants pour cette seconde édition du Festival toujours aussi rassemblant ... bousculant surprenant ... et nourrissant ce fut très dense et ce fut danses de la vie*
- *Effectivement, ce festival est une grande réussite, bravo à toutes les 3 pour l'excellente organisation ! Voici ma réponse à la question ouverte suivante: Qu'est-ce que le festival vous a apporté ?*
- *Ce festival a été pour moi un véritable enrichissement personnel. Les nombreux ateliers que j'ai pu découvrir étaient tous passionnants et d'une grande qualité. J'ai vécu des expériences profondes de partage, d'authenticité toujours dans la bienveillance. J'ai terminé ce festival le cœur rempli de joie. Que de belles vibrations ! Merci aussi à Sylvie, Gisèle et Anne, nos accueillantes et chaleureuses organisatrices qui ont fait tout leur possible pour nous recevoir dans les meilleures conditions. Une possibilité de restauration sur place a même été prévue, ce qui est aussi très appréciable ! Je n'ai qu'une envie c'est de revenir l'année prochaine.*
- *Je suis très heureuse également de faire partie de cette aventure humaine dansante. Heureuse de participer à l'éclosion du monde bienveillant déjà là.... Merci pour tout les sœurs Baradel Et tous les intervenants et participants... Une magnifique 2ème édition. Bravo encore.*