

5<sup>ème</sup> édition

# Festival

## Danse thérapie & Danse en conscience

22 et 23 novembre 2025

VILLE DE  
**Laxou**

Crédit photo Anne Baradél

### Ateliers bien-être

Danse Biodynamique

5 Rythmes

Expression primitive

Danser Être Dansé

Biodanza

Danse contact impro

Tantra danse

Bain sonore

Danse Nia

Ori Tahiti

Voix-chants

Kundalini méditation

Alchimie de la joie

Danse Malkovsky

Danse peinture

Danse de la paix universelle

**CILM**

23 rue de la Meuse

54520 Laxou

En partenariat avec

**ALEZ**  
AMICALE LAIQUE EMILE ZOL  
DEPUIS 1939

Infos et inscription :

06 84 25 35 28

[www.danserlacherprise.fr](http://www.danserlacherprise.fr)

Nous vous souhaitons autant de plaisir à découvrir la programmation riche et diversifiée de cette 5<sup>e</sup> édition que nous en avons eu à la préparer.

Parmi les 20 ateliers, vous découvrirez autant des nouveautés qui sont programmées pour la première fois qu'une nouvelle proposition à explorer au sein d'une même pratique corporelle déjà présente les éditions passées ou encore à ressentir différemment sous le guidage et la sensibilité d'un nouvel ou autre intervenant qui la transmet.

Quels seront vos coups de cœur cette année ? de cette symphonie de danses, voix, rythmes, musiques, sons, mouvements et chants ?

Il y a assurément un choix varié pour tous entre des rythmes plus lents ou plus dynamiques, plus libres ou plus guidés, plus centrés en intériorité ou plus démonstratifs dans une expression collective.

C'est un évènement intergénérationnel chaleureux qui nous ressemble, qui nous rassemble.

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.

C'est aussi souhaiter et s'engager pour contribuer, ensemble, à construire un monde plus en paix.

Au plaisir de vous accueillir et de vous retrouver pour un nouveau week-end magique, puissant et festif autour ce qui nous unit et qui nous relie : danser.

Une  
**CINQUIEME  
EDITION !**

Un festival qui célèbre les danses « en conscience » dans leur diversité. Qu'elles soient libres, guidées, ritualisées, dynamiques ou plus intériorisées, elles sont sources de bien-être. Elles privilégient le ressenti, l'expression de soi, la créativité et la connexion aux autres. Pour faciliter l'intégration des expériences vécues, un voyage au cœur du son et de la voix est également proposé. Au fil des ateliers, des liens privilégiés se tissent au sein du groupe pour danser et vibrer ensemble.

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.

5 Rythmes	Danse Biodynamique®	Danse Nia	Ori Tahiti
Danser Être Dansé®	Danse contact impro	Tantra danse	Voix-chants
Bodanza	Expression primitive	Danse Malkovsky	Bain sonore
Danse peinture	Danse de la paix universelle	Alchimie de la joie	Kundalini méditation

**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](mailto:danserlacherprise@gmail.com)**

**Inscription/billetterie:**

<https://www.helloasso.com/associations/danser-lacher-prise/evenements/festival-danse-therapie-et-danse-en-conscience-2025>

**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>

[Youtube: urlr.me/tq2HQ](https://www.youtube.com/channel/UCtq2HQ)



**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

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

**Martha Graham**

Parce que la danse permet au-delà des mots sans passer par la parole d'accéder à nos émotions, elle devient un précieux moyen de connaissance de soi.

Porteuse de sens, de bien être, de créativité et de joie, elle est alors ressentie comme une invitation de reconnexion à soi-même nourrissante, vivante, transformatrice.

Aussi le Festival Danse thérapie & Danse en conscience, dans un cadre bienveillant et respectueux, est une expérience forte, féconde, puissante qui amenant à l'introspection est susceptible de fortement mobiliser les émotions.

Si vous prenez actuellement un traitement pour une souffrance psychologique, il est préférable de demander conseil à votre thérapeute ou à votre médecin avant toute participation à nos ateliers.

Vous pouvez également venir nous en parler en début de séance si vous le souhaitez.

# Planning 2025

	<b>Samedi 22 novembre 2025</b>	
	Salle 1 (bas)	Salle 2 (haut)
8h15-8h55	Accueil	
9h-9h50	Cérémonie d'ouverture	
10h-11h15	Biodanza	Danse Nia
11h30-12h45	Méditation	Expression primitive
12h45-14h	Pause déjeuner	
14h-14h45	Bain sonore Gong	
15h-16h15	5 Rythmes	Danse Biodynamique
16h30-18h	L'énergétique par le chant	Alchimie de la joie
18h05-18h20	Alors on danse !	

	<b>Dimanche 23 novembre 2025</b>	
	Salle 1 (bas)	Salle 2 (haut)
8h30-9h	Accueil	
9h-10h15	Tantra danse	Danse Malkovsky
10h30-11h50	Danse contact impro	Danser Être Dansé
11h50-13h05	Pause déjeuner	
13h05-13h55	Bain sonore	
14h10-15h25	Ori Tahiti	Danser nos mots
15h40-16h55	Danse peinture	Danse de la paix universelle
17h-17h15	Woman la tournée	
17h15-17h30	Final & une dernière danse ensemble	

Samedi 22 novembre 2025 – 10h – Salle 1

## 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 est 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 est 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 »*

Samedi 22 novembre 2025 – 10h – Salle 2

# Danse Nia

avec Aurélia SEMON

Venez vivre un moment de reconnexion profonde à vous-même à travers le Nia, une pratique de mouvements créée dans les années 80 aux États Unis par Debbie & Carlos Rosas.

**La Danse Nia s'est inspirée :**

- De la Danse - Danse jazz, moderne et Isadora Duncan,
- Des Arts Martiaux – Tai Chi, Aïkido & Taekwondo
- Et des Techniques de Présence à soi - Yoga, Feldenkrais & Alexander

Accessible à tous, le Nia invite à bouger avec **joie, dynamisme, fluidité** et authenticité, dans le respect du corps et de ses élans naturels.

L'atelier sera rythmé **avec entrain** par des séquences guidées et des phases de danse libre.

Le voyage se conclura par une courte relaxation sonore aux bols tibétains, pour intégrer les bienfaits du mouvement, relâcher en profondeur et harmoniser les vibrations du corps et de l'esprit.



*Après avoir consacré plusieurs années à la profession d'infirmière en psychiatrie, Aurélia SEMON a développé une compréhension profonde de l'importance du bien-être physique et mental. Cette expérience lui a donné une perspective unique que le rôle que la danse peut jouer sur dans la guérison et l'équilibre personnel.*

*Puis en tant que praticienne en Hypnose auprès de l'ARCHE ( Académie de Recherche et Connaissances en Hypnose Eriksonienne), elle approfondit sa compréhension de l'esprit humain et de sa capacité à influencer le corps.*

*C'est alors que j'ai découvert la Danse Nia, fusion harmonieuse de la Danse, des Arts Martiaux et des Pratiques de Conscience Corporelle, et je me suis lancée avec passion dans cette forme d'art transformative en devenant Professeur de Danse Nia.*

[www.bookeo.com/niavibes-aurelia](http://www.bookeo.com/niavibes-aurelia)

Instagram @jedansejesuis.

Samedi 22 novembre 2025 – 11h30 – Salle 1

# Kundalini méditation d'Osho

avec Stéphanie ARNAUD

La méditation dure une heure et est composée de quatre phases, chacune de 15 minutes.

## **Première phase: trembler-secouer**

Détendu.e, laisser son corps tout entier trembler, en sentant l'énergie monter depuis ses pieds. Lâcher prise dans tous les sens et devenir ce tremblement.

## **Deuxième phase: danser**

Danser ...de manière spontanée, se laisser guider par la musique et laisser son corps bouger comme il le désire.

## **Troisième phase: silence**

Fermer les yeux et rester immobile.

Être le témoin de tout ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur.

## **Quatrième phase: gel**

Allongé.e, yeux fermés, rester immobile, en silence.

C'est une pratique efficace pour se détendre, se relâcher, éveiller son énergie intérieure, sa force de vie primale.

L'immersion complète dans le tremblement et la danse dans les deux premières phases aide à "fondre" l'être qui est solide comme un rocher, là où le flux d'énergie a été réprimé et bloqué.



*Maman de 4 enfants, docteur en Economie, enseignante-chercheuse en Management Humaniste des Ressources Humaines, **Stéphanie ARNAUD** est maître praticienne en PNL Humaniste, formée à l'Hypnose Ericksonienne, à l'Ennéagramme et la Relation d'aide, ainsi qu'au Tantra Intuitif.*

*Désormais consultante en entreprise, coach pour dirigeants et managers, formatrice ; Coach de vie & thérapeute psychopraticienne auprès des enfants, adolescents, adultes. Stéphanie anime régulièrement, dans la région de Nancy, des ateliers de Tantra (Danse'& Fusion, méditations, massages tantriques), des ateliers « Parents-Enfants » (PNL, Communication Non-Violente, Ecoute Active, Tantra, Méditation), « Communication et Emotions », ainsi que des ateliers « Paroles et Sexualité ».*

<https://www.linkedin.com/in/stéphanie-arnaud-4473626/>

<https://murmures-et-compagnie.com/>

[facebook : Tantra Lorraine / Stéphanie Arnaud Coach et Thérapeute](#)

Samedi 22 novembre 2025 – 11h30 – Salle 2

*Expression*

*Primitive*

*Tour du monde des  
danses*

*avec Gisèle BARADEL*

*L'*expression primitive ou danse rythme thérapie est une **danse joyeuse accompagnée par la voix des participants au son des musiques variées.**

**Elle puise ses racines dans les peuples premiers où la danse est un art social, collectif, ludique et soignant.**

Le rythme dans les pieds, la gestuelle symbolique et la voix sont des éléments clés de cette danse ritualisée, qui se distingue par sa simplicité, sa puissance, sa répétition et sa musique rythmée. Chacun va trouver sa liberté d'expression dans un cadre où le groupe soutient et amplifie son mouvement dansé.

Cet atelier est **une Fête des rythmes et des cultures** .

Sur des rythmes et des mélodies variés, les pas de base se déclineront en une multitude de danses.

**C'est magique !**

Un atelier-booster, plein d'énergie et de joie sur des rythmes festifs.

Ca bouge, c'est convivial, dynamique et gai !



**Gisèle BARADEL**, danseuse, professeure de danses latines (brevet d'Etat de Danses de Loisirs danse-thérapeute (formée à l'Atelier du Geste Rythmé de France Schott Billman) est fondatrice-enseignante depuis 27 ans de l'association CalorDanse à Montpellier et intervenante dans le milieu social (CCAS, Ephaad, Maison pour Tous).

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 Festival Danse thérapie & Danse en conscience à Nancy puis à Montpellier.

[www.danserlacherprise.fr](http://www.danserlacherprise.fr)

Facebook : *expression primitive Montpellier*

Samedi 22 novembre 2025 – 14h – Salle 1

## Bain sonore

voyage aux sons  
du gong

avec  
Jasmine LABOURAYRE

Cet atelier propose une expérience sensorielle immersive.

Le gong, **instrument mystérieux et majestueux**, transforme l'espace de par sa simple présence. Lorsqu'il se met à résonner, **sa vibration enveloppe, traverse, déplace.**

Souvent considéré comme un miroir de l'âme, il invite à une rencontre intime avec soi-même.

Recevoir un bain de gong, ce n'est pas simplement écouter : c'est vivre le son avec tout son corps. **Chaque centimètre de peau devient récepteur, chaque cellule entre en vibration.** Les harmoniques nous immergent, apaisent le mental, et nous ramènent profondément dans notre corporalité.

Ce moment hors du temps agit comme un bain vibratoire réajustant nos fréquences, nous recentrant, nous reconnectant à notre espace intérieur.



*Professeure de lettres, **Jasmine LABOURAYRE** observe avec inquiétude la détérioration de la santé mentale de ses élèves, reflet saisissant d'une société qui s'épuise à force de courir et de s'éloigner du vivant. Désireuse d'agir à son échelle pour apaiser ce tumulte intérieur, elle s'est formée à la sono thérapie (auprès de Silence Sonore & formation Naadveda ), à la relaxologie et à l'hypnose corporelle, afin de proposer des espaces sécurisants, où l'on peut ralentir, se déposer et accueillir sa vulnérabilité.*

*Tout comme un instrument se désaccorde au fil du temps, les secousses de la vie altèrent notre équilibre, imprimant des tensions qui brouillent notre justesse intérieure. Pour accompagner un retour à l'harmonie, Jasmine propose des bains sonores multi-instrumentaux et des bains de gong en séances collectives. Elle reçoit aussi en individuel, dans des espaces d'accompagnement où le mental se calme, laissant au corps la possibilité de reprendre sa juste place, de desserrer les nœuds intérieurs, d'apaiser les tensions et de retrouver son état de flow initial, où l'on se sent à nouveau accordé, en lien avec soi-même et le vivant.*

<https://entrefinietsingulier.fr>

FB : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61556510877564>

Samedi 22 novembre 2025 – 15h – Salle 1

# 5 Rythmes

avec Lydia PETETIN

La Danse des 5 Rythmes®, créée par la danseuse et chorégraphe Gabrielle Roth aux Etats-Unis dans les années 70, est souvent considérée comme la danse pionnière des danses libres. Elle a inspiré et a été pratiquée par des milliers de personnes à travers le monde.

Le mouvement libre rencontre et explore les qualités et les textures de cinq rythmes (fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude) et se déploie dans une « vague ». Les sons inspirés des 4 coins du monde rythment cette danse.

Gabrielle Roth: « Mon art consiste à vous inviter à plonger à l'intérieur, transformer votre souffrance en art, votre art en conscience et votre conscience en action. Le mouvement est mon remède, ma méditation, ma métaphore et ma méthode ; c'est un langage vivant sur lequel nous pouvons tous nous appuyer pour dire la vérité sur qui nous sommes, avec qui nous vivons et où nous allons. Il n'y a pas de dogme dans la danse.

J'ai donc créé un chemin de danse qui n'a ni limites, ni frontières, ni étapes, ni début, ni fin, mais seulement un coeur en mouvement. .../...

Je crois en la puissance du mouvement, la sagesse de la gravitation, l'espace de l'amour véritable, que nous ne nous en sortirons que par le corps, et tous ensemble, en suivant le « beat » de la musique, et en embrassant notre ombre. Et dans l'ombre la plus épaisse de notre plus grande lumière réside la danse qui nous met nous en mouvement. »



**Lydia PETETIN** anime des stages et cours en France et à l'étranger 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 Shintaido.

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.

Créatrice de l'Aquablue thérapie, elle est aujourd'hui en formation Fascia (Céline Hwang) et Yoga aérien. Seules, l'Unification et la connexion consciente avec la Magie du Vivant au Cœur de notre cœur guident désormais ses pas.

Samedi 22 novembre 2025 – 15h – Salle 2

## Danse Biodynamique® avec Fabienne MARNAT

La danse biodynamique® (littéralement : dans le sens de la vie) a été créée par Rafael Bailé, danseur et psychothérapeute comme « une approche de **la danse axée sur la dimension énergétique du mouvement et exprimée sous une forme ressentie et non extérieure ou plaquée.** ».

En favorisant l'intégration des **trois dimensions de l'être : le corps, le cœur et l'esprit**, « **le mouvement prend ainsi sens et densité.** » au-delà de toute improvisation spontanée.

Par une approche **organique**, elle aide à se réapproprier son corps, le nourrir, à contacter ses ressources et libérer le mouvement organique, spontané et habité ; ceci à travers des propositions guidées ou libres.

Par une approche **structurelle**, elle ré-accorde le corps avec des mouvements dédiés connectés à la respiration et des expressions libres. Ce soin au corps renforce l'ancrage, la connexion aux émotions et aux sentiments, l'échange entre féminin et masculin intérieurs.

Par une approche **créative**, elle soutient l'émergence et l'affirmation de la singularité de chacun.e pouvant amener à une reliance à plus grand que soi.

(atelier limité à 40 personnes par ordre d'inscription)



Depuis 2008, **Fabienne MARNAT**, évolue sur des voies l'aidant à s'incarner et avancer concrètement dans sa vie (théâtre, chant, danse, yoga, tantra, ayurvéda, méditation vipassana, psychologie biodynamique...).

« Depuis 3 ans, j'ai la joie de transmettre sur Paris la danse biodynamique® et contribuer aux prises de consciences et évolutions corporelles des participant.e.s. J'intègre aussi des éléments du mouvement régénérateur® et de la formation de psychologie biodynamique (à partir des découvertes de Gerda Boyesen).

Depuis 2023, j'assiste Rafael Bailé créateur de la danse biodynamique® dans le cycle de formation sur 2 ans. En parallèle, comme thérapeute psycho corporelle bio-dynamique j'ai à cœur d'accompagner les personnes dans un processus de thérapeutique. »

Samedi 22 novembre 2025 – 16h30 – Salle 1

# *L'Énergétique par le chant*

*avec Maéva MICHEL*

L'atelier propose de faire une toute autre expérience du corps : être vibrant par le son de votre voix.

Nous allons **explorer différentes pratiques anciennes (Kototama, sons tibétains) et modernes (circle songs, chant intuitif, duo de chant de Fleur Lise Monastesse)**, pour **utiliser la voix comme source de mieux-être, de création et de communion.**

C'est une invitation à vous connecter à la part de vous à la fois divine et enfantine, pour découvrir de nouvelles facettes de votre voix, de nouvelles façons d'être en vie, vibrant, ouvert, paisible...



**Maéva MICHEL**, artiste, chanteuse de métier, musicienne, compositrice de formation, est praticienne en chants énergétiques et soins sonores.

Passionnée par l'humain et le développement personnel, elle 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.

Elle s'est intéressée à de nombreuses pratiques : sonothérapie & musicothérapie, kotakama, chants diphoniques. Elle accompagne avec une approche intuitive personnalisée d'une grande sensibilité dans les soins qu'elle propose.

[www.va-ema.com](http://www.va-ema.com)

Youtube: Va mon âme- Maéva Michel

Instagram: va\_mon\_ame

Samedi 22 novembre 2025 – 16h30 – Salle 2

# Alchimie de la Joie

avec Patricia MENETREY

Un atelier mêlant le mouvement dansé, le rire, l'expansion de conscience, afin de nous faire ressentir que **oui, la joie peut être aussi un choix de vie et qu'il suffit de l'inviter à chaque instant pour la faire grandir en nous.**

Cette prise de conscience est fondamentale : **nous sommes les acteurs et non les victimes de nos humeurs.**

Tout événement est vécu alors au travers de ce nouveau prisme, insufflant un puissant souffle: une puissante vague d'amour dans nos vies.



*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.*

Dimanche 23 novembre 2025 – 9h – Salle 1

# Tantra Danse

avec Alok SAMADHANA

*L*e tantra, c'est la vie que nous recevons comme un enseignement de chaque instant si nous nous autorisons la conscience et l'acceptation dans ce que nous ressentons pour y inviter la lumière de la compréhension.

Ce n'est ni une voie de répression, ni une voie de débauche, le tantra se trouve juste au milieu dans ce qui s'équilibre et s'ajuste à tout moment. Entre audace et limites, fleurit le Tantra...Le réajustement permanent en est le créateur...

Le Tantra est une formidable préparation pour recevoir l'état de Méditation. Une connexion avec l'extérieur pour enrichir l'espace intérieur et s'inviter au-delà...Merveilleuse voie de transformation qui colore juste une attitude dans la vie..

Le tantra est avant tout une expérimentation se démarquant de toute théorie mentale. Les techniques utilisées ont pour fonction première de permettre au mental de s'apaiser pour nous inviter à savourer la sensation, porte ultime vers l'état de témoin...



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

*"Je propose des cycles de formation et 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 à Pune 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, j'ai été initié au Tantra, au Whirling et aux Zikhs Soufis. 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](http://www.corps-et-ames.org)

Dimanche 23 novembre 2025 – 9h – Salle 2

# Danse Malkovsky

avec  
Marie-Agnès QUEUDOT

La Danse Libre Malkovsky propose la recherche du mouvement naturel selon l'enseignement de **François Malkovsky** (1889/ 1982). Danseur et chorégraphe inspiré par Isadora Duncan, il puise son inspiration dans l'observation des éléments de la nature et dans les mouvements des travailleurs.

L'atelier est une guidance pour **retrouver l'ondulation naturelle de la colonne vertébrale**, trouver l'élan à partir de notre enracinement et de notre centre, rechercher l'immobilité dans le mouvement, résonner avec la musique. La pratique de cette danse **dans la joie et la simplicité** permet de retrouver un corps libre, délié, libéré de ses tensions. C'est une danse de libération sur le plan énergétique, notamment par la circulation du souffle, l'utilisation du moindre effort, le sens du rythme et **la rencontre de précieux moments de «non-faire»**.

Cette danse peut devenir une véritable méditation en mouvement.

Danser devient un moyen de vivre plus intensément, de se sentir pleinement et totalement en vie, puisque relié aussi bien aux autres qu'à tout le reste de l'Univers.



*Marie Agnès QUEUDOT a exercé en tant que psychomotricienne DE auprès d'enfants porteurs de polyhandicap, d'autisme ou encore de déficience intellectuelle en Services de soins et d'éducation spécialisée à domicile (SSESD) et en Instituts médicaux éducatifs (IME.)*

*Enrichie par les nombreuses rencontres thérapeutiques et par les diverses techniques de médiation corporelle, elle n'a cessé de travailler sur elle et de se remettre en question.*

*Elle a rencontré à 27 ans la Danse Libre Malkovsky en étant initiée par Annie Garby et Laurence Fouchenneret, toutes 2 étant les élèves directes de F. Malkovsky.. Cette pratique est devenue depuis son art de Vivre, qu'elle aime à transmettre aux enfants et adultes.*

*Elle s'investit aussi dans les œuvres caritatives d'Embracing The World en France et en Inde, inspirés des projets humanitaires d'Amma.*

Dimanche 23 novembre 2025 – 10h30 – Salle 1

# Danse Contact Impro

avec Marège MORENO

Le contact improvisation est une **danse du dialogue**, une invitation à se connecter avec ce qui est vivant dans l'instant présent.

Cet atelier est adaptable à tous les niveaux. C'est une invitation à libérer votre enfant intérieur, à s'exprimer dans l'espace et à travers le corps, avec **comme partition le point de contact**, qui permet de créer une danse authentique, à la fois individuellement et ensemble. C'est une **rencontre ludique où le partage d'équilibre et de transfert de poids** permet de se (re)découvrir et de s'engager avec l'autre dans la curiosité, et peut-être même de voler un instant !

Steve Paxton, son fondateur, définit le contact improvisation comme une esthétique du flux. Rester en contact physique **entre immobilité et mouvements** les plus athlétiques, **oser se déséquilibrer..** venez faire l'expérience de nouvelles sensations !



*Danseuse et enseignante à Nancy, **Marège MORENO** se concentre sur l'improvisation et l'écoute profonde. Son objectif est de créer un espace où chacun explore sa propre danse et développe une communication significative. À travers son enseignement, elle encourage une écoute accrue pour maintenir l'authenticité et éviter les schémas habituels. « Le contact impro représente une danse joyeuse et libérée des rôles conventionnels. Cet équilibre est difficile à trouver, mais je suis déterminée à poursuivre cette exploration. »*

*Sa formation initiale en théâtre de mouvement à Paris l'a conduite à une carrière de comédienne pendant une dizaine d'années. En parallèle, passionnée par le masque neutre, Marège crée un laboratoire de recherche dédié à cet outil. Son exploration du corps s'est approfondie avec le yin yoga et la thérapie craniosacrée. La découverte du Contact Impro en 2015 a été un tournant dans sa pratique artistique, où elle applique ses connaissances en écoute, espace, rythme, et une curiosité d'observation.*

<https://contactimpro.webnode.fr/>

Dimanche 23 novembre 2025 – 10h30 – Salle 2

# Danser Être Danseé<sup>®</sup>

avec  
Karem ORTIZ-  
GONZALEZ

*D*anser Être Dansé a été créée et transmise par Véronique Pioch.

Cette pratique nous ramène à **danser depuis le centre de notre être, dans cet espace intérieur** que l'on peut considérer comme **notre temple**. Il s'agit d'une exploration du corps en tant qu'espace de réceptivité et de transformation.

Danser devient une opportunité de réapprendre à **faire confiance à la vie en nous, à accueillir ce qui est**, et à laisser émerger la **créativité** naturelle de notre **force vitale**.

Sans technique, ni jugement, danser ce que nous sommes !



**Karem ORTÍZ-GONZÁLEZ** est une artiste cubaine socialement engagée aux multiples talents qui voue sa vie à la danse.

Récompensée par de nombreux prix d'interprétation, danseuse et professeure diplômée de La Havane, Karem a aussi une grande expérience pédagogique en tant que directrice de formation professionnelle de salsa et danses cubaines en écoles ou congrès.

Danse thérapeute (Paris Descartes) depuis 2016, elle enrichit sa transmission auprès de Véronique Pioch (Danser Être Dansé), Bénédicte Pavelak (l'Art du vivant) ou auprès du Dr Patrick Baudin (en tant qu'assistante aux 4 voies de l'initiation chamanique et Respiration Holotropique).

Autant d'outils qu'elle met chaleureusement au service d'enfants, adultes ou personnes âgées au sein de structures variées à Paris. Elle explore la relation au toucher, le rythme, la pulsation et la transe en co-création avec d'autres thérapeutes ou artistes musiciens et peintres.

[www.karemortiz.fr](http://www.karemortiz.fr)

Dimanche 23 novembre 2025 – 13h05 – Salle 1

# Bain sonore

avec Maéva MICHEL

Cet atelier invite en début d'après-midi à une intégration et une harmonisation tout en douceur avec un "bain sonore".

**C'est une pause, une méditation, un voyage au cœur des sons et de la voix.**

**Une profonde détente : Se poser, se déposer, se reposer.**

**Laissez-vous emporter par les bols, les Koshis, la guitare, les tambours, pour un moment où le corps intègre, allongé ou assis, les informations des ateliers précédents.**

La Voix intuitive et guérisseuse de Maéva nous transporte loin. Se laisser touché.e par les sons de sa voix et ceux de l'énergie vibratoire pour aider à libérer les mémoires bloquées dans les différents corps, accéder à un mieux-être par la détente et se reconnecter à notre essence profonde.

Quand beauté, grâce et puissance nous font voyager au cœur de l'âme. Intense et subtil.



**Maéva MICHEL, artiste, chanteuse de métier, musicienne, compositrice de formation, est praticienne en chants énergétiques et soins sonores.**

*Passionnée par l'humain et le développement personnel, elle 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.*

*Elle s'est intéressée à de nombreuses pratiques : sonothérapie & musicothérapie kotakama, chants diphoniques. Elle accompagne avec une approche intuitive personnalisée d'une grande sensibilité dans les soins qu'elle propose.*

[www.va-ema.com](http://www.va-ema.com)

Youtube: Va mon âme- Maéva Michel

Insta: va\_mon\_ame

Dimanche 23 novembre 2025 – 14h10 – Salle 1

## *Ori Tahiti*

avec  
*Marie-Laure HENNER*

La danse tahitienne appelée Ori Tahiti est un art complet engageant tant le corps que les émotions. **La danse tahitienne raconte des histoires** grâce aux mouvements de mains mais pas seulement, elle permet de se reconnecter à soi, aux autres, et à l'Univers à travers des mouvements **dont le sens est resté authentique.**

Dans la même bonne humeur que l'an dernier autour de deux pas de base: **le tamau et le Faarapu et leur signification**, vous découvrirez **d'autres pas de base mobilisant le bassin avec le toma, le varu et l'afata.**

Ces gestes et mouvements effectués par les danseur.e.s racontent l'univers naturel propre à Tahiti : ils racontent l'océan et le vent, les fleurs que l'on cueille et le parfum qu'elles diffusent.

Dans une deuxième partie nous apprendrons un petit enchaînement pour danser ensemble en toute simplicité et gaîté.



**Marie-Laure HENNER** est enseignante de Lettres-Histoire en Lycée Professionnel. La danse a toujours été vitale pour elle depuis son plus jeune âge (elle pratique l'afro contemporain pendant de nombreuses années).

Depuis 2013, elle initie à la danse tahitienne dans le cadre de l'association Moehani Tahiti 57 située à Metz Magny. Son parcours de danseuse de Ori Tahiti l'amène à voyager pendant 8 ans à Tahiti :

- Découverte et pratique tout d'abord de façon informelle avec les femmes de la commune de Vairao qui l'ont initiée afin de participer aux fêtes locales puis au sein de l'école de danse Rainearii créée et dirigée par Heirani Salmon depuis plus de 18 ans.
- Depuis 2013, de retour à Metz, participation à des stages réguliers avec des chorégraphes de renom comme Moena Maiotui, Joëlle Berg, Tiare Trompette, Matani Kainuku, Tumata Vaiaaroa.
- Des rencontres toujours riches en partage avec des danseuses polynésiennes de passage dans l'association Moehani Tahiti pour quelques mois ou quelques années.

Dimanche 23 novembre 2025 – 14h10 – Salle 2

# Danser nos mots

Avec Anne BARADEL  
&  
Sylvie BARADEL

*A*u fil des éditions, nous avons pris la mesure de combien il peut être précieux en fin de festival de pouvoir disposer **d'un temps de pause**, à soi-même et par petits groupes, pour **déposer** la symphonie d'émotions qui auront été vécues, traversées, ressenties tout au long du week end ou de la journée.

**Quand écoute et partage reprennent tout leur sens** telle une caisse de résonance de notre souffle, de nos corps en mouvement, de notre histoire personnelle à notre humanité collective.

Danser nos mots à travers plusieurs propositions, c'est s'offrir une émouvante expérience de **comment notre corps redevient porteur de sens, et témoin de nos vies dans toutes ses dimensions**. Une ultime danse intime offerte aux regards doux d'un cercle restreint.



*Anne BARADEL s'est d'abord engagée vers la voie des mots en exerçant pendant une dizaine d'années le métier de professeur de Lettres. L'univers de la peinture et la création picturale, enfouies depuis l'enfance ont émergé au terme d'une patiente gestation. La rencontre avec la maladie, le soin, et sa formation d'art-thérapeute ont permis le face à face avec l'espace de la toile. Le chemin de peindre est depuis son élan et son évidence de vie. Elle partage son temps entre la peinture, des expositions et la médiation créatrice dans le cadre d'Ateliers d'Expression Picturale auprès d'enfants et d'adultes à Orange.*

*Il y a aujourd'hui pour l'artiste un chemin à poursuivre, pour continuer à jouer, à explorer, à expérimenter vers un souffle plus aérien et libre en privilégiant des collaborations multi disciplinaires avec d'autres artistes.*

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



*Sylvie BARADEL a passionnément voyagé dans l'univers professionnel de la mode (Chloé, Christian Dior) de la joaillerie (Korloff) et de la culture (Musée Océanographique de Monaco).*

*Grâce à sa participation en 2013 au Women's Forum for the Economy and Society au Myanmar ainsi qu'au Worldwide Entrepreneurship Forum à Singapour, elle rencontre des femmes et des hommes engagés qui l'ont inspirée à partager son énergie enthousiaste pour soutenir des valeurs spirituelles et des idées visant à encourager des relations et des dimensions de vie plus conscientes et épanouissantes.*

*C'est ainsi qu'elle s'est engagée bénévolement en tant qu'ambassadrice Asie du Festival du Féminin®, un mouvement mondial de sororité en plein éveil, en contribuant à l'organisation d'une douzaine d'événements en Asie du Sud Est.*

*Avec ses deux sœurs, elle co-organise le Festival Danse Thérapie & Danse en Conscience à Nancy. Elle participe aujourd'hui à l'organisation de projections de WOMAN La Tournée, le film co-réalisé par Yann Arthus Bertrand & Anastasia Mikova.*

Dimanche 23 novembre 2025 – 15h40 – Salle 1

# Danse- peinture

avec  
Raphaëlle VINCENT

La proposition de cet atelier, **une exploration de la peinture et du mouvement dansé** est de faire émerger tout en douceur **la poésie de l'être** et de se relier à l'énergie source de vie en nous.

C'est une invitation à mettre en lumière, à honorer et s'émerveiller des liens invisibles qui nous nourrissent et nous constituent.

Prendre le temps d'écouter, de respirer, se tenir dans la présence, **pour peindre avec le cœur**, relié à nos sensations, à nos émotions, à nos rêves.

Laisser jaillir notre créativité, **libérer notre geste pictural** et dansé, **oser faire vibrer nos couleurs** pour nous exprimer à travers tout ce que nous traçons dans l'air et sur le papier.

... **danser en peignant ou peindre en dansant..**

Atelier limité à 35 personnes (dans l'ordre d'arrivée des inscriptions).



*Raphaëlle VINCENT est une artiste pluridisciplinaire, amoureuse du Vivant, voyageuse de l'intériorité, formée à l'hypnose Ericksonnienne, art, thérapie et spiritualité, les piliers de ce qu'elle transmet. Par son expérience d'éducatrice spécialisée au sein de MAS (Maisons d'Accueils Spécialisées) auprès d'adultes en situation de handicap moteur lourd pendant plus de dix ans, elle en sait la valeur du mouvement. Elle anime aussi des ateliers d'expression artistique et de bien-être auprès de personnes âgées en Résidences Seniors. Elle pratique les arts plastiques dans le secret de son atelier depuis 20 ans et expose ses œuvres régulièrement.*

*Raphaëlle aime tresser les arts entre eux: de la peinture au conte, du chant au clown, en passant par la création musicale ou le théâtre végétal, elle pose un regard poétique sur le monde en cultivant l'art de nous relier à plus grand que soi. Elle explore le corps dans la pratique du massage, du Tantra, du yoga, de la méditation, des danses sacrées et de la danse libre.*

*En 2024 elle crée la Compagnie Semeuse d'étoiles et guidée par le Cœur, elle poursuit son chemin dans un désir de partage et de création qui grandit et qui guérit.*

Dimanche 23 novembre 2025 – 15h40 – Salle 2

# Danse de la paix universelle

avec Julien DUB

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.

[www.dansesdelapaixuniverselle.fr](http://www.dansesdelapaixuniverselle.fr)



*Jamal (Julien DUB) est musicien multi-instrumentiste (saxophone, clarinette, percussions, guitare, chant) et rythmicien depuis plus de 20 ans. Il continue à développer son langage et participe activement à la scène créative parisienne.*

*Dans ses rencontres et collaborations, son parcours l’amène à jouer des styles musicaux éclectiques allant du Jazz aux “Musiques du Monde”, de la Funk au Rocksteady / Ska, du Rock psyché au Folk, etc..*

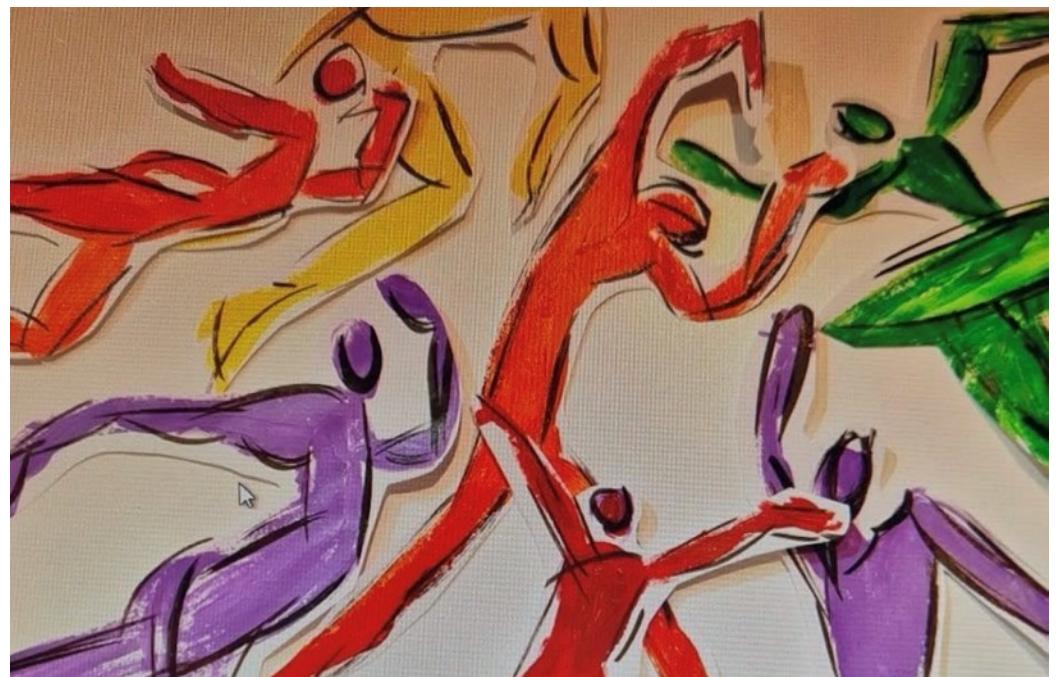
*Au service des Danses de la paix universelle depuis 2015 et guide certifié depuis 2022, il a commencé par cheminer à Paris avec Mashol Rosero (une guide d’Equateur), puis dans plusieurs camps d’été en France. Il co-anime maintenant des stages et week end de danses en France et en Europe.*

*Jamal est aussi mureed (disciple) de la Sufi Ruhaniat International.*

[juliendub.com](http://juliendub.com)



**EXPOSITION**  
**DANSONS EN CORPS**  
**Anne Baradel**



Née à Nancy, vaclusienne depuis 30 ans, **Anne BARADEL** a d'abord été professeur de lettres, puis formée à l'art-thérapie. Depuis 16 ans, la peinture est devenue son chemin d'expression privilégié, un moyen de rencontre avec elle-même et les autres à travers expositions & projets collaboratifs.

Il y a dans sa peinture une tension, pour suggérer sans tout dévoiler, pour laisser des traces sans tout figer. Il y a dans sa démarche l'acceptation de peindre dans un fragile équilibre entre intentionnalité et lâcher-prise. Un apprivoisement, un hommage aux êtres, aux peintres qui nourrissent et fécondent sa géographie intérieure.

Prix par personne	1 Jour (Samedi ou Dimanche)	2 Jours
Jusqu'au 12 octobre 2025	<b>80€</b>	<b>130€</b>
A partir du 13 octobre 2025	<b>95€</b>	<b>145€</b>
<i>Tarif étudiant / demandeur d'emploi / RSA (sur présentation d'un justificatif)</i>		
<i>Jusqu'au 12 octobre 2025</i>	<i>70€</i>	<i>120€</i>
<i>A partir du 13 octobre 2025</i>	<i>85€</i>	<i>135€</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?

**Inscription/billetterie :** <https://www.helloasso.com/associations/danser-lacher-prise/evenements/festival-danse-therapie-et-danse-en-conscience-2025>

## Infos / contacts:

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

Email : danserlacherprise@gmail.com

Programme : [www.danserlacherprise.fr](http://www.danserlacherprise.fr)

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

Nombre de places limitées. Possibilité de modification du programme.

## LIEU DU FESTIVAL

**CILM**  
**23 rue de la Meuse**  
**54 220 Laxou**

**Contact:**  
**Tel : 06 84 25 35 28**  
**Email : [danserlacherprise@gmail.com](mailto: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 poser et se reposer, un coin buvette et snacking, Commerces à proximité. Le CILM est situé face du grand Parc d'Agrement.

## COMMENT SE RENDRE A NANCY?

**Par le train:** Nancy (Grand Est) est à **1h30 de Paris** (Gare de l'Est), **1h30 de Strasbourg**, **2h de Dijon**

**Hébergement :** un grand choix pour tous les budgets

- A distance à pied près du CILM : hôtels, B&B ou Airbnb
- 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 sublime 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 le parc de la Pépinière



## Témoignages des éditions passées (1)

« Un lundi avec un corps transformé. Merci beaucoup et bravo pour ce festival. Prenons soin de nos corps. »

« D'abord merci d'organiser ces journées qui permettent de belles rencontres, de partage, d'échanges, de nouveauté. C'était ma première fois, je n'imaginais pas que j'allais me sentir aussi à l'aise, y trouver autant de joie et de plaisir, envie de revenir avec une amie pour lui faire découvrir. »

« Je n'avais jamais pratiqué, je me suis laissé embarquer dans un voyage initiatique phénoménal. Les mots me manquent pour exprimer le ressenti, extrêmement libérateur. Merci pour la qualité de l'accueil pendant les temps communs et au sein des ateliers. »

« Vraiment une ambiance chaleureuse, des moments d'ancrage et de légèreté, je m'en souhaite plus souvent. »

« Cet atelier m'a fait voyager avec beaucoup de grâce et de tendresse, de joie partagée. L'intervenante est rayonnante! »

« Merci pour cette belle proposition, ce retour à soi dans la joie, de ressentir le vivant en soi, de cette reliance avec l'autre et les autres, qu'est ce que cela fait du bien. Le rdv 2025 est noté sur mon agenda. Je suis encore aujourd'hui connectée à cette joie, cette complétude après 2 jours. L'envie de m'occuper de mon corps est plus présent et j'ai mis en place quelques activités ces prochains jours pour laisser cette fluidité bienheureuse se poursuivre. »

« ... générosité passion dans une posture thérapeutique dynamique, une approche douce et sensible de cette danse du toucher. J'ai adoré ! »

« J'ai beaucoup aimé le cadre sécurisant et enveloppant des animateurs qui nous guident. »

« J'avais vraiment envie de vous faire un retour, pour vous dire la joie immense qu'a été ce we pour moi... Ça m'a fait un bien fou, une vraie déflagration d'énergie, de joie de vivre! J'ai été touchée par la connexion de cœur qui s'est faite avec les autres participants, la simplicité et la chaleur des relations/interactions. J'ai été très impressionnée par la qualité des intervenants (je développe atelier par atelier en dessous, mais globalement, wahou, quel casting!! ) ainsi que par la qualité de l'organisation globale du festival. Pour organiser de mon côté aussi des évènements alternatifs, je sais à quel point ce n'est pas évident de structurer un tel groupe et de veiller au cadre... C'est même un challenge qui peut être épuisant. J'ai trouvé que l'organisation était efficace, fluide, vraiment bravo. J'ai beaucoup aimé le rythme, le fait que les journées soient denses, sans être surchargées: juste ce qu'il faut pour ne pas nous laisser refroidir entre deux ateliers ;) ! Avec une grande diversité de propositions... C'était dynamique, vif, riche. Et j'ai beaucoup apprécié ce festival pour le mariage équilibré entre la profondeur - disons conscience, dimension spirituelle, connexion au sacré de Soi et de la Vie - et la légèreté, le jeu, le plaisir simple d'être incarné, de "danser" toutes les couleurs de notre humanité... C'est l'alliance magique...)

Bref je suis extatique de découvrir cet évènement, je compte bien y amener tout mon réseau l'année prochaine, j'ai bloqué la date! :D

Un grand merci à vous. Au delà du bienfait psychologique et corporel du we, c'est inspirant pour moi, et ça donne espoir en l'avènement de ce nouveau monde auquel je crois qu'on aspire tous. »

« Je me suis régalée : l'organisation, les ateliers, le programme... Des échanges riches avec des intervenants de qualité, de belles rencontres et de beaux moments de partage et de valeurs pour moi. J'ai vécu des expériences fortes. Une belle ambiance en tout cas. Très vivant !! Encore merci et bravo »

## Témoignages des éditions passées (2)

« Ma première expérience de ce festival est tout à fait enthousiaste, j'ai passé des moments très intenses à tous les points de vue et je sens encore aujourd'hui tous les effets positifs de cette thérapie individuelle/collective. »

« Ce qui m'a, je crois, le plus impressionné, c'est l'implication de tous-tes les participants-tes. Cette envie d'entrer tout de suite dans les propositions, quel bel élan dès le début, transformé en une belle énergie collective très porteuse. »

« Déjà 1 semaine que cette 3ème édition s'est achevée !

J'en suis repartie nourrie de belles retrouvailles et de nouvelles précieuses rencontres 🌟🙏 Encore Merci 🙏 »

« Je vous remercie infiniment pour tout : l'équipe des intervenants est top, l'ambiance chaleureuse, les festivaliers heureux, vous portez vraiment un très bel événement chaque année et vous pouvez vous féliciter d'apporter une si belle contribution au monde. »

« Les bonnes ondes que nous avons partagées et l'énergie que nous avons fait monter est toujours bien haute, je l'espère aussi pour les autres participants. »

« J'ai beaucoup aimé le choix des intervenants tous différents mais tellement complémentaire ! On sentait la bonne entente entre vous et l'entraide, c'était beau et doux. Merci d'organiser cet événement, C'était riche et cela m'a donné des ailes, vers de nouveaux horizons en moi-même et vers l'autre. À une prochaine avec joie. La Paix sur Terre. »

« En tout cas merci beaucoup de faire perdurer ce festival pour permettre aux thérapeutes de recevoir et découvrir et aux autres personnes de découvrir ces domaines. »

« Approfondir une qualité particulière ? Même si ce n'est jamais complètement abouti, cela a pu être le fait d'aller de plus en plus facilement vers la rencontre et le partage avec des inconnu.e.s et vers le bonheur de se confronter à qq instants de tâtonnement lors d'une nouvelle rencontre par la danse avant qu'un ajustement à une énergie nouvelle et toujours singulière ait lieu. »

« Je ne me souviens plus si j'ai hésité à m'inscrire pour le 1er festival mais il n'y avait plus l'ombre d'une hésitation pour les suivants ! Je pense même que je devais être un des premiers inscrits pour cette 3è édition/.. toujours cette belle énergie communicative entre les participant(e)s. »

« Je n'avais pas d'attente lors de la première édition et j'ai été d'autant plus enchanté de la liberté et de l'intensité de vie suscitées par les danses. Nous pouvions redevenir de grands enfants plongés pleinement et avec spontanéité dans l'instant. »

« Ce Festival était pour ma part une première, et je n'étais pas sûr de pouvoir me lâcher dans des expériences corporelles.

J'avoue que je me suis surpris, grâce notamment à l'ambiance générale pleine de tolérance, de décontraction, d'ouverture d'esprit et d'écoute : pour résumer une grande adhérence émotionnelle partagée grâce aux animateurs, organisateurs et participants.

qu'est-ce qui vous a le plus plu ?

L'ambiance sereine et très participative. Âgé et rigide de nature:), je suis venu avec des doutes, je suis reparti avec de belles sensations, de belles images (des sourires partout), de beaux partages et une certaine libération mentale. Un très bon WE et une superbe organisation. »

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'Ecole, 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.