

FESTIVAL DANSE THÉRAPIE & DANSE EN CONSCIENCE PRÉSENTE

De l'ombre à la lumière

— IMMERSION EN ART-THÉRAPIE —

21 & 22
NOVEMBRE 2026
Nancy-Laxou

ATELIERS



DANSE



PEINTURE



VOIX



ÉCRITURE



SCIENCE DU
TRAUMA



CERCLE DE PAROLE,
CHEMIN DE PAIX



CONSTELLATION
FAMILIALE

PLACES LIMITÉES
à 40 femmes

INFOS & INSCRIPTIONS

☎ 06 63 68 23 01



Danser
lacher prise



www.danserlacherprise.fr



CILM

23 RUE DE LA MEUSE
54520 LAXOU

EN PARTENARIAT AVEC

ALEZ

AMICALE LAÏQUE ÉMILE ZOLA
DEPUIS 1939

Festival Danse thérapie & Danse en conscience 2026 présente DE L'OMBRE A LA LUMIERE



L'événement 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.

Esprit et intention du week-end DE L'OMBRE A LA LUMIERE

De l'ombre à la lumière

- Après cinq éditions du Festival Danse thérapie & Danse en conscience ouvertes à un large public, cette édition 2026 prend une forme plus intime et plus profonde.
- Afin de préserver la cohésion du groupe et la qualité de l'expérience, la présence est requise sur toute la durée du stage.
- 40 femmes sont invitées à vivre une immersion en danse, art thérapie, conscience et neurosciences autour d'un thème essentiel :
- **Oser regarder ses profondeurs.**

Genèse du projet

- Ce projet est né d'une histoire personnelle et d'un chemin de reconstruction après la levée d'une mémoire traumatique. Un vécu qui, par répercussion, touche le système familial et les liens entre sœurs. Aujourd'hui porté à trois voix, il vise à créer un espace sincère, humain et profondément bienveillant.

Un constat

- Sommes-nous vraiment aux commandes de nos vies alors qu'une grande partie de nos réactions, de nos schémas et de nos élans sont influencés par des mécanismes inconscients, souvent liés à notre histoire? Les neurosciences permettent aujourd'hui de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau face aux traumatismes. Une première étape indispensable mais insuffisante. Nous ne pouvons transformer que ce que nous acceptons de regarder.
- Certaines blessures se répètent dans nos vies sans que nous en comprenions réellement l'origine. Certaines souffrances restent enfouies, parfois inconscientes, parfois mêmes privées de mémoire.
- Avoir le courage d'aller à leur rencontre peut ouvrir un chemin différent.

Du mental au corps

Cette journée propose un chemin en deux temps :

- **Une base claire et accessible** pour comprendre comment nos mécanismes internes se construisent.
- Puis une **intégration progressive par le corps** à travers la danse, les arts plastiques, le chant spontané, des rituels, la méditation, la parole et le lien.

Esprit et intention du week-end DE L'OMBRE A LA LUMIERE

Individuel & collectif

- Ce que nous portons individuellement participe aussi à ce qui se joue collectivement.
- Et si une partie des violences, du non-sens et des répétitions dans le monde trouve aussi sa source dans des traumatismes, des blessures non conscientes, transmises et amplifiées ?
- Transformer en soi, c'est aussi contribuer à un monde différent, plus juste, humain.

Une ouverture au sacré

- Une invitation à redonner du sens, du lien et du sacré à notre chemin intérieur.

Un cadre sécurisé

- Il propose un espace sécurisé pour explorer, ressentir, mettre du mouvement là où parfois tout semble figé.
- C'est aussi un temps d'écoute et de rencontre entre femmes ensemble ou au sein du cocon intime de petits groupes.
- Il offre une présence et des retrouvailles à soi en conscience sans se substituer à un accompagnement thérapeutique.

Pour qui?

- Cette immersion s'adresse aux femmes engagées sur un chemin de mieux-être.
- A celles qui sentent des répétitions dans leur vie, des blocages, des schémas qui reviennent sans toujours comprendre pourquoi.
- Et à toutes celles qui souhaitent se sentir pleinement vivantes.

Horaires

- Samedi : de 9h00 à 18h30
- Dimanche : de 08h45 à 18h00
- Une pause déjeuner de 1h15, chacune est invitée à apporter son repas.



Festival Danse thérapie & Danse en conscience 2026 présente DE L'OMBRE A LA LUMIERE

LE VOYAGE

Un week-end pour comprendre, ressentir, exprimer,
... créer et transformer ...

TRANSFORMER



Rituel systémique mère-fille

Une combinaison entre
la constellation familiale
et des éléments de rituel
de guérison ancestrale
pour transformer
et libérer.

COMPRENDRE



Conférence sur la science du trauma

Comprendre le fonctionnement
du système nerveux face aux
expériences douloureuses.

RESENTIR



IFS (Internal Family System) & enfant intérieur

À travers l'écoute en
mouvements de ses
multiples parts et la
connexion à son
enfant intérieur.

METTRE EN MOUVEMENT

Danse Rythme Thérapie

Se reconnecter à soi
par le rythme,
le mouvement,
l'ancrage et la
puissance du collectif.

Danses libres

Libérer son corps,
exprimer ses émotions
et retrouver la joie
du mouvement libre.

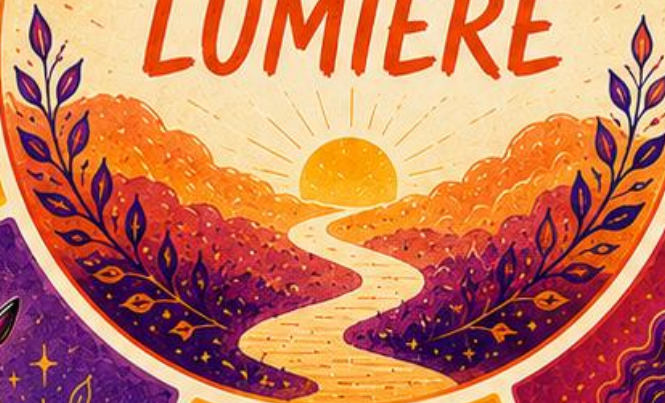
RELIER



Cercles de paroles (samedi)

Des moments précieux
de dépose & d'écoute
respectueux
et bienveillants.

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE



CRÉER



Arts plastiques Peinture ou collages

Donner forme à l'invisible,
exprimer sa créativité
et partager ce qui
vient du cœur.



Bain sonore aux bols tibétains

Un voyage sonore
apaisant pour relâcher
les tensions, rééquilibrer
le corps et l'esprit
et revenir à soi.

FAIRE VIBRER

Chants et voix Atelier de chants spontanés

Laisser émerger sa voix,
explorer les sons,
vibrer ensemble
dans l'instant.

HARMONISER

Un chemin doux et profond vers soi, dans la sororité, la sécurité et la bienveillance.

LES ATELIERS DU VOYAGE

Le voyage suit un rythme progressif dans l'enchaînement des ateliers proposés.



Les ateliers

SAMEDI

- **CONFERENCE SUR LA SCIENCE DU TRAUMA**
- **CONNEXION A SON ENFANT INTERIEUR – IFS (Internal Family System)**
- **BAIN SONORE AUX BOLS TIBETAINS**
- **DANSE RYTHME THERAPIE**
- **ARTS PLASTIQUES : PEINTURE OU COLLAGES**
- **CERCLES DE PAROLES**

DIMANCHE

- **CONFERENCE SUR LA SCIENCE DU TRAUMA**
- **ATELIER DE RITUEL SYSTEMIQUE, POUR LA GUERISON DE LA RELATION MERE-FILLE**
- **BAIN SONORE AUX BOLS TIBETAINS**
- **DANSE LIBRE**
- **CHANTS INTUITIFS**
- **CHEMINS DE PACIFICATION**

Vous serez accompagnées par une équipe dans un cadre pensé pour permettre une exploration en douceur, dans le respect du rythme de chacune.

Un booster d'énergie : joie, simplicité, puissance

Toutes celles qui ont déjà goûté à la joie et à l'énergie d'une des dernières éditions du Festival Danse thérapie & Danse en conscience y trouveront la même simplicité et puissance de bien être, plaisir, créativité.



Françoise
LALLEMENT

Jeu de Lumière

Toute ma vie est un questionnement de sens.

Professionnellement, j'ai commencé cette quête par une thèse de doctorat à la faculté des sciences de l'Université de Montpellier où je suis ensuite nommée enseignante chercheuse en chimie depuis 1999.

Animée d'une soif insatiable d'apprendre, éclectique et passionnée, j'entame un cursus de psychanalyste ainsi qu'un travail profond sur moi-même au travers d'une longue dialectique.

En parallèle, je marche un chemin intime vers l'apprentissage de différentes formes de spiritualités qui me paraissent être le chaînon manquant entre mes domaines de prédilection : la physique, la structure de la matière, la psychologie et la philosophie. Cette dernière étape ouvre une mise en perspective inexplorée de mon existence qui nourrit un très vaste et aimant élargissement de ma conscience.

Jeu d'ombres

Préoccupée depuis l'enfance devant l'étrangeté de cette existence, héritière de lourds traumatismes transgénérationnels, je survis par une addiction au travail.

Profondément désabusée de n'avoir pas trouvé la droiture et la vertu que j'espérais dans mon parcours en sciences, je cherche compulsivement l'absolu dans d'autres domaines comme la psychologie.

Je continue alors à accumuler les formations en sciences, et en psychologie, (neurosciences et trauma, système nerveux et trauma, système familial intérieur), en spiritualité... dans l'espoir, sans doute, d'apaiser les effondrements périodiques et les angoisses qui submergent régulièrement mon système.

Je me sens juste une tisseuse, entre mes ombres et la Lumière. Quand l'obscurité se manifeste, j'apprends encore et encore à dire un grand grand Oui !

Alors, je peux être un canal d'étincelles jusqu'à ma pénombre. Lorsque les voiles se lèvent je suis dans le ravissement de découvrir que, dans l'Amour de mes petites, grandit l'Amour pour autrui. Et que mon unité agrandie, ma paix intérieure engendrent plus d'Unité et d'Amour à l'extérieur.

CONFERENCES de SCIENCES

Pourquoi deux conférences de sciences dans un événement « Ombre et Lumière » ?

Déjà comme une invitation à venir déposer quelques étincelles de douceur sur nos zones obscures.

Encore peu connues, les dernières avancées en neurosciences et en physiologie du trauma permettent pourtant de tellement alléger notre rapport à nos souffrances !

Nous sommes des êtres biopsychosociaux.

Cela signifie que notre biologie façonne, tel un sculpteur invisible, les expériences émotionnelles, psychiques ou relationnelles que nous vivons.

Autrement dit, la façon dont nous percevons le monde, la façon dont nous entrons en contact avec le monde (ami, amour, famille, travail, nature) est programmée par notre physiologie.

Notre physiologie permet d'éclairer par exemple :

pourquoi nous nous retrouvons coincés dans des comportements répétitifs qui nous pèsent, dans des addictions*,

pourquoi nous avons des difficultés à nous engager dans certains projets, dans la relation, pourquoi nous pouvons procrastiner de manière chronique,

pourquoi nous sommes agressifs alors que nous ne le voudrions pas,

pourquoi nous pouvons nous sentir jugés alors que d'autres non dans la même situation, pourquoi nous sommes en situation de stress chronique.

Toutes ces questions n'ont rien à voir avec la motivation, avec la volonté, ce ne sont pas non plus des questions morales.

Ces incapacités ou ces pulsions en nous relèvent d'un mécanisme automatique adaptatif très intelligent de notre corps à des situations anciennes de traumas dans notre propre histoire ou dans celle de nos lignées.

Quand nous le comprenons profondément, nous pouvons enfin laisser tomber la charge de la culpabilité, du jugement envers nous-même et autrui.

Par des pratiques somatiques, nous pouvons réinformer notre corps en lui donnant de la sécurité, en intégrant les charges émotionnelles non résolues qui attendent dans des chambres obscures de notre être, de pouvoir être enfin libérées.

Alors nous entamons une œuvre de métamorphose.

Nos ombres deviennent un magnifique combustible pour nous illuminer de l'intérieur, rayonner les couleurs de notre être originel et participer à l'expression d'une humanité plus consciente, aimante et libre.

Dans ces conférences, j'aurai de la joie à vous proposer d'aborder ces notions sous forme cognitive et corporelle !

**(alcool, cigarette, drogue, sexe mais pas que! travail, sport, danger, Netflix, shopping, aide à autrui peuvent présenter un caractère addictif...).*



Marie-Anne
GAILLED RAT

Marie-Anne Gailledrat a consacré une grande partie de sa vie à l'accompagnement de l'être humain.

Son parcours a commencé dans le monde de l'enfance en tant qu'institutrice. Au fil des années, une évidence s'est imposée à elle : l'enfant ne disparaît pas lorsque nous devenons adultes. Il continue à vivre en nous. Ses joies, ses élans, sa créativité, mais aussi ses peurs, ses blessures et ses manques continuent souvent à influencer notre vie de façon inconsciente.

C'est à partir de cette compréhension qu'elle a développé une approche originale centrée sur la rencontre avec l'enfant intérieur.

Selon son expérience, de nombreuses difficultés rencontrées à l'âge adulte trouvent leurs racines dans des blessures anciennes qui n'ont pas été suffisamment reconnues, accueillies ou guéries. Ces blessures peuvent se manifester sous la forme de souffrances émotionnelles, de difficultés relationnelles, d'un manque de confiance en soi, d'un état de stress chronique ou d'un sentiment de déconnexion avec la vie.

Son approche ne consiste pas à rechercher des coupables ni à rester enfermée dans le passé. Elle vise au contraire à permettre une rencontre consciente avec les parties blessées de nous-mêmes afin qu'elles puissent être entendues et progressivement apaisées.

www.tantraaucoeurdeletre.com

CONNECTION A L'ENFANT INTERIEUR IFS (INTERNAL FAMILY SYSTEM)

L'atelier propose une exploration simple et concrète de cette rencontre avec l'enfant intérieur, afin de découvrir comment cette relation peut devenir une ressource précieuse sur le chemin du mieux-être, de la conscience et de la santé. Reconnecter avec son enfant intérieur, en prenant soin de ses blessures permet alors de retrouver sa vitalité, sa spontanéité, sa capacité d'émerveillement et sa joie naturelle d'être vivante.



Gisèle
BARADEL

Animer, transmettre, mettre en mouvement : voilà ce qui m'anime.

Adolescente, je découvre l'animation socio-culturelle.
J'en ferai plus tard mes études puis ma première activité professionnelle.

Donner vie à un groupe, créer du lien : tout est déjà là.

La danse s'impose. Le mouvement devient une manière d'habiter le monde.

Naturellement, ces deux chemins finissent par se rejoindre lorsque la danse devient plus qu'un métier, ma vocation.

Peu à peu, la danse investit tous les espaces de ma vie : mon travail, mes voyages, mes amitiés, mes amours et mes week-ends.

Pendant 30 ans à travers l'association Calor Danse, j'enseigne, je chorégraphie la salsa, le rock, la samba... Les danses à deux deviennent un véritable laboratoire du lien humain.

Puis depuis plus d'une décennie, je m'engage dans la danse-thérapie jusqu'à cocréer des événements (accompagnement, stages & festivals) dédiés à ces explorations.

La levée d'une amnésie traumatique viendra plus tard donner un autre sens à ce parcours en l'éclairant d'une lumière nouvelle.

Le corps sait.

Bien avant les mots.

Bien avant la compréhension

Cette traversée a donné naissance à un récit où je raconte le chemin parcouru et le souffle vital qu'a joué la danse.

[Danser Lâcher prise | Facebook](#)

DANSE RYTHME THERAPIE

La Danse Rythme Thérapie s'appuie sur des rythmes fondamentaux du vivant : le battement du cœur, le souffle, la marche, la pulsation. Le rythme devient un repère, un contenant et un moteur de transformation.

La répétition des mouvements, la voix, le symbole, et le jeu ouvrent un espace où le corps retrouve sa capacité à sentir, exprimer et transformer ce qui traverse.

Le groupe devient une tribu temporaire, un espace vivant où chacune peut retrouver son ancrage, son élan et sa liberté d'être reliée.

Une approche profonde, joyeuse et au service du vivant.

DANSE LIBRE & MOUVEMENT SPONTANE

Cet atelier ouvre un espace de mouvement entièrement libre, guidé par la musique et le ressenti. Ici, il n'y a ni chorégraphie, ni technique, ni attente particulière.

Le corps est invité à bouger naturellement, à son rythme, dans l'élan du moment.

La musique devient un appui pour relâcher le mental, sortir du contrôle et revenir à une écoute plus instinctive de soi.

Chacune est libre d'explorer sa propre manière d'être en mouvement : dans l'énergie ou la douceur, l'intensité ou le calme, le silence intérieur ou l'élan de vie.

Dans cette absence de consignes naît souvent quelque chose de précieux : une sensation d'espace intérieur, de détente, de vérité et de joie.



Milaya
LODRON

Fondatrice du Nouveau Nous, trauma-thérapeute, chanteuse, femme-médecine et facilitatrice de Tantra*

D'origine autrichienne, j'ai grandi dans une famille d'artistes et exercé comme comédienne et chanteuse professionnelle dès l'âge de 17 ans.

Longtemps, je me suis sentie tiraillée entre les différents univers qui m'habitaient : artistique, thérapeutique, scientifique et spirituel. Avec la création du Nouveau Nous, ces dimensions se rencontrent aujourd'hui dans une approche alchimique qui relie guérison du trauma, pratiques ancestrales, travail de conscience et d'embodiment, recherches scientifiques et spiritualité.

Le Nouveau Nous est une communauté dédiée à celles et ceux qui souhaitent se réunifier, se libérer de leurs schémas limitants, relationner de manière authentique, co-crée avec le vivant et s'ouvrir à la Grâce.

Depuis 2025, nous proposons le Parcours Présence, un parcours en ligne et en présentiel qui transmet des compétences de savoir-être, des pratiques de régulation du système nerveux et un processus de mutation profonde et incarnée.

* formations : IETSP (Institut Européen de Thérapies somato-psychiques) Heartmath Institut France, INECAT : Institut National d'Expression Art thérapie.

[Milaya Lodron | Facebook](#)

RITUEL SYSTEMIQUE

Un rituel systémique est une combinaison entre la constellation familiale et des éléments de rituel de guérison ancestrale.

Ce dispositif de guérison collective permet de transformer les blessures qui peuvent émerger dans ce lien primaire et existentiel à notre mère, lieu privilégié d'attachement, mais aussi souvent de transmission de traumatismes transgénérationnels.

Ensemble, nous créerons un espace sacré dans lequel nous bénéficierons des principes des constellations afin d'amener davantage de conscience, d'amour et de mouvement aux endroits où certains nœuds énergétiques persistent encore.

Nous nous ouvrirons ainsi à un processus alchimique de transmutation profonde et de grâce, porté par la force du collectif et la sagesse du vivant.

RESONANCES DE CHANT SPONTANE

Guérir par le chant, soigner par la voix.

Nous sentir en résonance avec les autres à travers la vibration de nos voix qui se rencontrent, s'explorent dans la dissonance, se cherchent dans la consonance, se trouvent dans l'unisson et se déploient dans la polyphonie.

Dans cet atelier, nous allons respirer profondément, porter notre voix et pratiquer la double écoute : celle de notre propre voix et celle des autres. Nous chanterons à partir du cœur, accueillerons nos peurs de chanter faux et explorerons la puissance du chant comme espace de présence, de connexion et de liberté.

Tu es bienvenue telle que tu es : que ta voix soit assurée ou hésitante, entraînée ou timide, libre ou retenue. Ici, il n'y a rien à réussir, rien à prouver. Seulement l'invitation à écouter, ressentir et laisser émerger la voix qui demande à être entendue aujourd'hui... et de te laisser toucher par la magie des voix qui se rencontrent.



Patricia
MENETREY

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.

www.patricia-menetrey.com

ARTS PLASTIQUES : COLLAGES

Le collage est un outil puissant d'expression de soi.

Cet atelier vous offre la possibilité de créer un tableau à partir de ce qui naît dans l'instant.

Laissez parler votre inconscient tout en libérant votre élan créateur.

Oubliez tout jugement sur le résultat final.

Mobilisez simplement vos nombreuses ressources, et transformez vos ressentis en pure créativité.

Un véritable moment de guérison.

BOL TIBETAINS

Après la pause déjeuner, le bain sonore est un agréable moment d'intégration pour se reposer, se déposer.

Les vibrations profondes des bols tibétains apaisent les tensions et relâchent le mental.



*Anne
BARADEL-
THENON*

Attirée par la puissance des mots, j'ai été professeur de Lettres Modernes pendant 15 ans. Depuis toujours je suis passionnée d'art. La confrontation avec la maladie à la quarantaine m'a fait choisir le chemin d'une formation d'art-thérapeute à l'IrFat d'Avignon. S'en sont suivies des animations d'Atelier d'Expression Pictural en milieu scolaire, au sein d'IME (Institut médico éducatif) auprès d'ados et d'adultes en situation de handicap et dans mon atelier Les M.O BLEUS.

Enfin en tant qu'artiste, je me suis autorisée d'exprimer mon souffle vital en peignant quand le geste peint s'est, parfois avec inconfort mais justesse, substitué aux mots- maux. Je chemine entre périodes fécondes et périodes blanches.

J'expose mon travail artistique dans des galeries, des librairies. Ce qui me touche le plus, c'est la rencontre subtile et vivante qui crée des liens entre différents univers humains et citoyens : peintres, poètes, danseurs, regardeurs... J'aime voir surgir la lumière des zones d'ombre grâce à des outils qui permettent une (re)création de soi.

Je partage avec plaisir ma passion à mes petits-enfants.

<https://www.facebook.com/annebaradelpointre>

ARTS PLASTIQUES : PEINTURE

Un atelier où nos traces picturales émergent et viennent mettre en lumière des passages, des chemins possibles entre nos ombres et nos lumières.

Imaginer, tracer, se laisser conduire par le geste - mine de rien-, pour aller oser explorer, apprivoiser, éclairer ou enterrer ces espaces plus ou moins conscients et connus.

Laissez-vous prendre par la main pour oser aller à la rencontre de vos traces, de nos traces ensemble.

C'est une invitation en douceur pour mettre de la couleur et du mouvement sur nos zones joyeuses comme blessées.

Nous sommes ombres, lumières, ombres et lumières.



Sylvie
BARADEL

Sylvie Baradel a passionnément voyagé pendant plus de vingt-cinq ans dans l'univers professionnel de la Haute Couture, de la joaillerie et de la culture.

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 qui l'inspirent à partager son énergie pour soutenir des valeurs spirituelles et des idées, favorisant des relations et des dimensions de vie plus conscientes et épanouissantes.

C'est ainsi qu'elle s'est engagée pendant 12 ans en tant qu'ambassadrice Asie du Festival du Féminin®, un mouvement mondial naissant de sororité en contribuant à l'organisation d'une douzaine d'événements en Asie du Sud Est (Thaïlande, Singapour, Malaisie, Indonésie, Hong Kong) et en Afrique (Kenya).

Elle participe aujourd'hui en France et à l'étranger à l'organisation de projections de Woman. Ce film primé, co-réalisé par Anastasia Mikova & Yann Arthus-Bertrand, donne la parole à 2000 femmes dans plus de 50 pays.

Parmi les enjeux des violences faites aux femmes et aux enfants, Sylvie souhaite contribuer à sensibiliser sur deux thématiques : celle des mutilations féminines sexuelles et celle des mécanismes sociétaux systémiques qui perpétuent à reproduire les cycles infinis de violence générationnelle et de fabrique des personnes qui agressent.

Présidente de l'association Danser lâcher prise, elle co-organise le Festival Danse Thérapie & Danse en Conscience à Nancy depuis 2021. Ce festival honore les danses de guérison : la danse comme un puissant et fécond processus de soins, de bien être et de transformation, de connexions.

Elle apporte son soutien à l'équipe d'intervenantes de la 6ème édition «De l'ombre à la lumière » et se rend disponible pour offrir le meilleur accueil aux participantes.

www.danserlacherprise.fr

EXPOSITION DE PEINTURE "DE L'OMBRE A LA LUMIERE"



DE L'OMBRE A LA LUMIERE Prix par personne du stage du 21 & 22 novembre 2026

Jusqu'au 11 octobre 2026	220 €
A partir du 12 octobre 2026	240 €

Le Festival Danse thérapie & Danse en conscience 2026 « de l'Ombre à la Lumière » 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 : [De l'ombre à la lumière - danser lâcher-prise](#)

Infos / contacts:

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

Email : danserlacherprise@gmail.com

Programme : www.danserlacherprise.fr

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

Nombre de places limitées à 40 femmes participantes.

Parfois, la lumière ne se trouve pas loin de l'ombre, mais au cœur même de ce que nous acceptons enfin de regarder.

Parce que l'art thérapie 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 nourrissante, vivante, transformatrice.

Aussi l'évènement « DE L'OMBRE A LA LUMIERE », dans un cadre bienveillant et respectueux, peut être une expérience profonde, féconde, puissante qui amenant à l'introspection est susceptible de fortement mobiliser les émotions.

Si vous suivez actuellement un traitement pour une souffrance psychologique, nous vous invitons à prendre conseil auprès de votre thérapeute avant de vous inscrire.

LIEU DU FESTIVAL

CILM
23 rue de la Meuse
54 220 Laxou

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. Gratuit le week end.

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

Un lieu convivial pour accueillir le stage avec une grande salle de 300 m2, une salle de repos, un coin buvette et snacking, en face d'un parc.

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, 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 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 La Pépinière



- 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.
- 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 événements 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.
- 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..:) 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. Au plaisir de se revoir. Bonne continuation!
- 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.
- 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.