



RESIST'DANSE

Trois jours pour danser, ressentir, redevenir vivant

14 — 16 AOÛT • BUGARACH • TEMPLE DU CARDOU, SERRES (AUDE)

Depuis plusieurs mois, une évidence revient sans cesse : celle de créer des espaces pour se retrouver autrement. Des espaces où le corps peut enfin respirer, sentir, écouter, jouer, créer. Des espaces où la danse ne sert pas à performer, mais à redevenir vivant.

Alors est née l'envie de ces retrouvailles : RESIST'DANSE. Trois jours à Bugarach pour danser, explorer, ralentir, ressentir. Trois jours pour nourrir le corps individuel et collectif. Trois jours pour se rappeler qu'un autre monde se construit aussi à travers nos corps, nos relations et notre manière d'être ensemble.

Nous explorerons

- la danse libre et le mouvement authentique
- le contact improvisation
- la danse rituelle et la cérémonie du mouvement
- la danse solo, duo et groupe
- des outils issus du Body-Mind Centering (BMC)
- la relation à l'espace, à la nature et au groupe
- l'écoute comme base du mouvement et de la création

« Une danse qui écoute. Une danse qui relie. »

Une danse qui écoute

Entre studio et extérieur, entre structure et improvisation, nous chercherons une danse plus sensible, consciente et organique. Une danse qui écoute. Une danse qui relie. Une danse qui nous aide peut-être à créer le monde dans lequel nous voulons vivre : plus présent, plus vivant, plus raffiné dans sa manière d'entrer en relation.

Ces trois jours seront aussi une résidence pour se rencontrer autrement. Prendre le temps. Partager les repas. Danser le soir. Observer les étoiles. Créer ensemble un espace simple, humain et profondément vivant.

Journée type

Le programme s'ajustera selon la météo, la chaleur et les besoins de chacun.

9h - 10h30	Yoga intégral : méditation, Asanas, Kriya, Pranayama...
10h30 - 11h	Collation
11h - 13h	Mouvement : mouvement authentique, BMC, danse libre, danse en nature
13h	Repas en conscience — pause, lectures, balades, intégration
16h - 18h30	Mouvement : mouvement authentique, BMC, danse libre, contact impro, danse trad'
19h	Repas du soir
20h30 - 21h30	(option) Danse rituelle, cérémonie du mouvement, chant, art-thérapie, jam, scène ouverte...

Particularités du séjour

• JEUDI 14 AOÛT

Arrivées à partir de 10h00. Cercle d'ouverture à 11h30. Première pratique jusqu'à 13h30.

• SAMEDI 16 AOÛT

Dernière pratique le matin. Cercle de clôture à 13h. Départs à partir de 16h00.



Le lieu, les repas & à apporter

Le lieu

À Serres, dans un merveilleux temple au cœur de l'Aude : une salle avec du beau parquet pour nos petits pieds, un joli jardin avec rivière, et différentes possibilités d'hébergement à divers prix selon vos revenus.

Je me porte garante de l'espace, de l'enseignement et de l'accompagnement de chacun.

Les repas

Nous partagerons les repas midi et soir. Des équipes de cuisine seront organisées dès votre arrivée — prévoyez de quoi manger pour vous pour les 3 jours, tout sera mis en commun.

L'invitation : fruits, légumes, légumineuses, fruits secs, tisanes... Nous sommes ce que nous mangeons. Durant ces trois jours de présence au corps et au vivant, prendre soin de ce que l'on met dans notre assiette fait partie intégrante de la pratique. Les fruits et légumes frais nourrissent nos cellules sans les alourdir, soutiennent notre énergie, notre clarté et notre capacité à ressentir. C'est un choix de conscience autant que de plaisir.

Faites le plein de vivant — pour vous, et pour nourrir le groupe.

À apporter

- Fruits, légumes, légumineuses, fruits secs, tisanes — pour les repas mis en commun (prévoir pour 3 jours)
 - Vêtements confortables
 - Une bouteille d'eau
 - De quoi écrire, dessiner, peindre : feuilles, feutres, carnets, peinture et pinceaux...
 - Vos instruments magiques pour notre soirée de célébration — musique bienvenue !
-

Des questions ?

Mélina est joignable au +33 6 10 61 54 63
ou par mail : melinapans.art@gmail.com

Avec Méлина Pans'ART

Méлина accompagne depuis plusieurs années des espaces de danse, de mouvement et de présence à soi, à la croisée de l'art et du somatique.

Danseuse et facilitatrice de mouvement, elle puise dans la danse libre, le contact improvisation et l'improvisation guidée des outils pour explorer la relation au corps, à l'espace et au groupe.

Praticienne somatique, elle s'appuie sur le Body-Mind Centering (BMC) et la méthode The Listener Body pour ramener de l'écoute, de la conscience et de la présence dans les tissus, les sensations et le mouvement.

Elle étudie l'art-thérapie et les médecines ancestrales, qu'elle tisse dans sa pratique comme autant de langages pour rejoindre le vivant en chacun.

Elle se considère avant tout comme une chercheuse, à l'écoute du vivant qui traverse chaque corps — et de ce qu'il a à révéler quand on lui fait de la place.



Accès au stage

Ce stage est ouvert à tous, sans pré-requis. Il constitue aussi une porte d'entrée pour celles et ceux qui souhaitent ensuite plonger dans Soma Tierra.

Le stage s'appuie sur la méthode The Listener Body.



« Se retrouver, seul·e et ensemble, au cœur du vivant. »



Infos pratiques

LIEU

Bugarach

Temple du Cardou

4 route d'Arques, 11190 Serres, Aude

DATES

Du 14 au 16 août

Hébergement

Camping (tente ou van)

10 € / nuit

Dortoir

20 € / nuit

Chambre seule

30 € / nuit

Tarif du stage

Prix solidaire

200 €

Prix normal

250 €

Prix soutien

300 €

Les places sont limitées afin de préserver une vraie qualité de travail et de présence.

Inscription

Pour réserver ta place, verse des arrhes de 100 € (non remboursables) via :

RIB : FR76 4061 8804 1200 0405 0009 484

PayPal : melinapans.art@gmail.com

Inscription et versement d'acompte à :

thelistenerbody@gmail.com

Avec joie de te retrouver dans cette aventure dansée !