



## Au cœur de soi

• *Enracinement et Floraison* •

2 jours dansés

Avec

Hayat GAAMOUCHE & Audrey BERGER

Une proposition immersive pour venir fortifier ses racines et fleurir à son cœur

Au cœur de l'énergie du printemps, nous vous proposons 2 jours pour vous ressourcer, vous enraciner et fleurir à la beauté de votre cœur.

Dans un cadre porteur, à Kendreka- St Vallier de Thiey (06)

les 31 mai et 1er juin 2025



**kendreka**  
Ecole des Sagesses Corporelles

Découvrir la richesse de son monde intérieur pour déployer la beauté de son être vers le monde extérieur.

Un voyage en mouvement sensoriel, danse intuitive et expression inspirée à travers l'exploration de multiples dimensions de son corps : le corps organique, le corps physique et le corps d'amour ...

Se nourrir de sa **présence en mouvement**, renforcer son axe terre-ciel, trouver son **équilibre**, prendre sa **place**, libérer son **expression** et se relier à son **cœur** avant d'initier le pas vers le voyage du **tournoiement** : mouvement ultime vers l'unité de l'être et la floraison de son cœur.

**2 jours de voyages pour se nourrir de sa présence  
et régénérer le tissu vivant de son corps, trame vibrante reliant  
le cosmos intérieur au grand Tout.**

## PROGRAMME

**Jour 1: fortifier ses racines pour se déployer dans l'expression de son cœur**

- **Corps organique** : respiration, présence et mouvement sensoriel au sol
- **Corps physique** : ancrage terre-ciel, équilibre et prise d'espace debout
- **Corps d'amour** : danse libre et expression inspirée par le cœur

**Jour 2: Ancrage & Présence**

- **Travail d'ancrage** : présence énergétique, exercices respiratoires, méditation des 4 directions
- **Monter dans le cœur** : présence à soi, ouverture, partage. Travail en binôme.
- **Nourrir la confiance** : lâcher-prise et abandon pour laisser fleurir la joie.

**Nous entrons dans le tournoiement en douceur**

**Chaque personne pose son intention**

**Rituel final dans un grand cercle de danse**

## LES ANIMATRICES



### Hayat GAAMOUCHE

Danseuse et Initiatrice à l'art de l'expression de soi par la danse.  
Créatrice de l'Habeas Corpus Dance Art, l'Art de la Danse pour se réapproprier son Corps Créateur.

Pour en savoir plus : [studiobiodynamique.com](http://studiobiodynamique.com)



### Audrey BERGER

Pratique la Danse Tournante depuis une quinzaine d'années.  
Formée à l'approche *Danser, être dansé®* par Véronique Pioch  
Explore la Danse des 5 rythmes avec Marc Silvestre notamment,  
ainsi que la Danse Contact.

Pour en savoir plus : [danse-tournante.art](http://danse-tournante.art)

## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Lieu**  
*Kendreka, école des Sagesses Corporelles*  
8 chemin du Puas – 06460 ST VALLIER DE THIEY
- **Horaires :**  
Samedi 10h-13h / 15h-19h  
Dimanche 9h30-12h30 / 14h-17h
- **Tarif**  
190 €/ pers

- **Hébergement**

Possible sur place en chambres collectives 25€/nuitée

Draps et linge de toilette à apporter

- **Matériel à apporter**

Vêtements confortables et couvrants, pour le travail au sol

1 grand voile fluide, environ 2m/1m

1 bandeau ou foulard pour les yeux

1 jupe longue et ample pour tourner



## CONTACT ET INSCRIPTIONS

<https://danse-tournante.art/stage-danse-tournante/>

Audrey : 06 45 99 86 17 / [audrey@kendreka.com](mailto:audrey@kendreka.com)

~~~~~