

# DANSE ET PRÉSENCE

avec Sarah Dell'Ava



Vendredi 11 janvier 18h-21h  
Samedi 12 janvier 10h-17h  
Dimanche 13 janvier 10h-17h

À Projet H107  
21, av. des Tilleuls, bâtiment H, local 107  
Genève, Suisse

Contribution  
Entre 120.- et 220.- (selon votre budget)

Inscription obligatoire à :  
[dellavasarah@yahoo.ca](mailto:dellavasarah@yahoo.ca)

Ce stage propose un voyage dans l'intelligence et la poésie de l'être en mouvement, à travers l'approche du "Mouvement Authentique".

Le Mouvement Authentique offre un espace de permission pour vivre une danse libre et spontanée. Mystérieuse, simple et précise, cette pratique favorise une relation intime avec soi, à travers la présence au corps et le plaisir de bouger.

À travers les deux jours et demi, nous cheminons en conscience dans un espace collectif et individuel. Ensemble, nous cultivons un temps de présence : à soi, à l'autre, à ce qui est.

*Au centre de notre être, il y a un point de vérité pure, une étincelle qui est inaccessible aux fantaisies de notre propre mental ou aux brutalités de notre volonté. Ce petit point de néant et de pauvreté absolue est comme un diamant pur, brillant de la lumière invisible. Il est en chacun.*

(Inspiré par Thomas Merton)

\*Ce stage est ouvert à tous.\*

\*Aucune expérience préalable n'est requise. \*

\*Les jeunes peuvent y participer à partir de 9 ans. \*

\*12 participants maximum.\*

Sarah Dell'Ava est chorégraphe, danseuse et enseignante. Genevoise d'origine basée à Montréal depuis 12 ans, elle développe une approche du mouvement non-inductive, basée sur l'écoute du corps et de sa nécessité intérieure. Interpellée par les pratiques qui joignent poésie et introspection, elle s'est formée en danse contemporaine (Master en danse à l'UQAM), au Hatha Yoga (Naada Yoga), au Jeu de Peindre (Arno Stern) et au Mouvement Authentique (Catherine Lessard). Ses ateliers s'adressent à tous ceux et celles en quête d'une danse holistique, où le mouvement invite à la connaissance de soi.