

DANSE INTÉRIEURE

MOUVEMENT AUTHENTIQUE

3 + 4 août 2019 – 10h à 17h
avec Sarah Dell'Ava



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

Mystérieuse, simple et non-inductive, cette pratique favorise une relation intime avec soi, à travers la présence au corps et le plaisir de bouger. Yeux clos et en silence : nous écoutons le corps, à la découverte de notre danse intérieure.

Pendant deux jours, 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.

*L'enjeu primitif de la méditation est là :
renouer le contact avec le « fait primitif »
du sentiment d'existence. Se plonger dans le vif.*
Philippe Filliot

Lieu

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

Contribution

Entre 140.- et 240.- (selon votre budget)

Inscription

dellavasarah@yahoo.ca
15 participants maximum

Pour qui ?

Ouvert à tous. Aucune expérience préalable n'est requise.
Les jeunes peuvent y participer à partir de 9 ans.

Sarah Dell'Ava

Chorégraphe, danseuse et enseignante. Genevoise basée à Montréal depuis 12 ans, elle développe une approche du mouvement 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.

*L'Homme possède déjà en lui le ciel et la terre et toutes
les créatures. Et cependant ce n'est qu'une forme dans
laquelle tout est enfoui.*
Hildegarde de Bingen