

STAGE DE DANSE DE L'ÊTRE®

LA SYMPHONIE DES COULEURS

du 15 au 19 août au Moulin de Lançay à Questembert (56)



Ce stage de Danse de l'Être® offre un temps de reconnexion à soi, à l'Univers et à la Nature au cœur de l'été, dans la région Bretagne Sud. Il est proposé par Sophie Carles (www.corps-e-mouvants.fr) praticienne en Danse de l'Être®.

La Danse de l'Être®, méthode Fabienne Courmont (www.dansedeletre.org) nous amène à explorer ce qu'il y a de plus profond en nous, en dansant avec ce qui est présent dans l'instant, sans a priori ni jugement. Elle nous invite à prendre le temps d'écouter son Être intérieur, se laisser guider par son imaginaire, sa sensorialité et se déposer dans *Ici et Maintenant*, pour se métamorphoser en douceur et découvrir son Être profond. C'est aussi une invitation à se laisser traverser par les énergies des lieux, danser avec tout ce qui nous entoure, à se sentir relié, vivant, et rayonner dans la plénitude et la joie de son Être.

Cette année, le stage aura pour thème « *la Symphonie des Couleurs* », une plongée dans l'énergie des couleurs, pour découvrir leurs vertus et leurs faiblesses. Les matinées seront ponctuées par des pratiques énergétiques millénaires venues d'Asie, telle que le Qi Gong (Chine) et le Shinto (Japon), des postures méditatives et des explorations sur le thème de la couleur du jour. Nous nous inspirerons de la sagesse bouddhiste pour mieux comprendre comment l'énergie des couleurs influence notre humeur, nos émotions et notre manière d'être. Les après-midis seront plus particulièrement réservés à la danse et aux explorations en nature. Des temps de paroles seront ménagés en début, en cours et en fin de journée pour échanger sur le vécu de chacun(e) et mieux intégrer l'expérience.

Détails pratiques

Le stage débute le samedi 15 août à 10h et se termine le mercredi 19 août 2025 vers 17h. Il aura lieu au moulin de Lançay, à Questembert, en nature (forêt, rivière, rochers...) et en salle (une très belle salle avec un parquet), en fonction des propositions et de la météo.

Aucune compétence artistique ou technique du mouvement n'est requise, juste l'élan de participer. Le nombre de participants est limité à 10, afin de pratiquer dans un cadre accueillant, bienveillant, et respectueux de la sensibilité, la créativité et l'expressivité de chacun.

Afin de mieux nous imprégner de la couleur du jour, nous porterons des vêtements colorés. Aussi, vous pouvez dès maintenant commencer à rassembler des vêtements de chacune des couleurs que nous allons visiter : bleu, jaune, rouge, vert et blanc.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A compléter et à renvoyer par e-mail à Sophie
sophie@corps-e-mouvants.fr

Mes coordonnées

NOM :
Prénom :
Adresse :
Code Postal et commune :
Date de naissance :
e-mail :
Tél portable :

Ma participation financière

Les frais de participation pour le stage du 15 août à 10h au 19 août 2025 vers 17h, hors hébergement et restauration, s'élèvent à :

- 320 € pour une inscription avant le 30 juin ou si vous venez en couple (tarif préférentiel)
- 350 € pour toute autre inscription (date limite d'inscription le 8 août, mais le plus tôt sera le mieux)

Dans les deux cas :

- je confirme mon inscription en versant des arrhes (100 € non remboursables*)
à l'ordre de Sophie Carles sur le compte IBAN FR76 1360 6001 2546 3253 0875 396 BIC
AGRIFRPP836
- j'envoie un e-mail à Sophie pour l'informer de la date du virement des arrhes
sophie@corps-e-mouvants.fr
- je règle le solde de 220 € ou 250 € au début du stage, en espèces pour faciliter le règlement de la salle

** En cas d'annulation du stage de la part de l'intervenante ou du Moulin de Lançay (force majeure ou nombre insuffisant d'inscrits), les arrhes vous seront remboursées.*

Mon hébergement

Le Moulin de Lançay à Questembert offre la possibilité de camper de façon sommaire sur le lieu du stage (tarif 10 euros la nuit avec accès à une cuisine d'été, toilettes sèches et douche attenante à la salle). Pour les participants qui ne souhaitent pas camper, merci de contacter l'office du tourisme pour réserver une chambre d'hôtes ou un gîte sur Questembert ou à Rochefort-en-Terre (tél. 02 97 26 56, e-mail info@rochefortenterre-tourisme.bzh - www.rochefortenterre-tourisme.bzh)

Merci de nous indiquer si vous souhaitez dormir sur place ou pas :

- je réserve une place pour camper au Moulin de Lançay
- je réserve un gîte, une chambre d'hôte, un hôtel
- je suis de la région et je n'ai pas besoin d'hébergement

Repas

Chacun apporte les provisions nécessaires pour tout le séjour.

Un chalet équipé d'un petit frigo et d'une gazinière est accessible pour préparer les repas.

Les midis, nous pique-niquerons en nature ou au chalet, quelle que soit la formule d'hébergement choisie.

Le soir, pour une plus grande convivialité, nous suggérons de prendre les dîners en commun au chalet.

Questions diverses

je donne mon accord pour que mon adresse e-mail soit diffusée aux autres participants avant le stage de façon à pouvoir organiser des co-voiturages et hébergement à plusieurs

J'ai eu connaissance de ce stage par :

le site de la Danse de l'Être le site des *Corps (é)Mouvants*

journaux locaux ou affiches connaissances

autre (préciser) :

Responsabilité et engagements

J'ai conscience que la pratique d'une activité physique comporte un risque de blessure. Il est de ma responsabilité de m'assurer de mon aptitude à la pratique et de consulter un médecin en cas de doutes, de prévenir les intervenants de toute fragilité ou douleur chronique ou temporaire, de souscrire une assurance responsabilité civile couvrant la pratique d'activités sportives et de loisirs et d'être à l'écoute de mon corps et de mes limites.

Je m'engage à respecter les lieux et les consignes qui me seront communiquées en début de stage et qui sont nécessaires au bon déroulement du stage et d'une vie en communauté harmonieuse.

A _____, le _____

Lieu et date

Nom, prénom et signature du participant,
précédés de la mention « *lu et approuvé* »