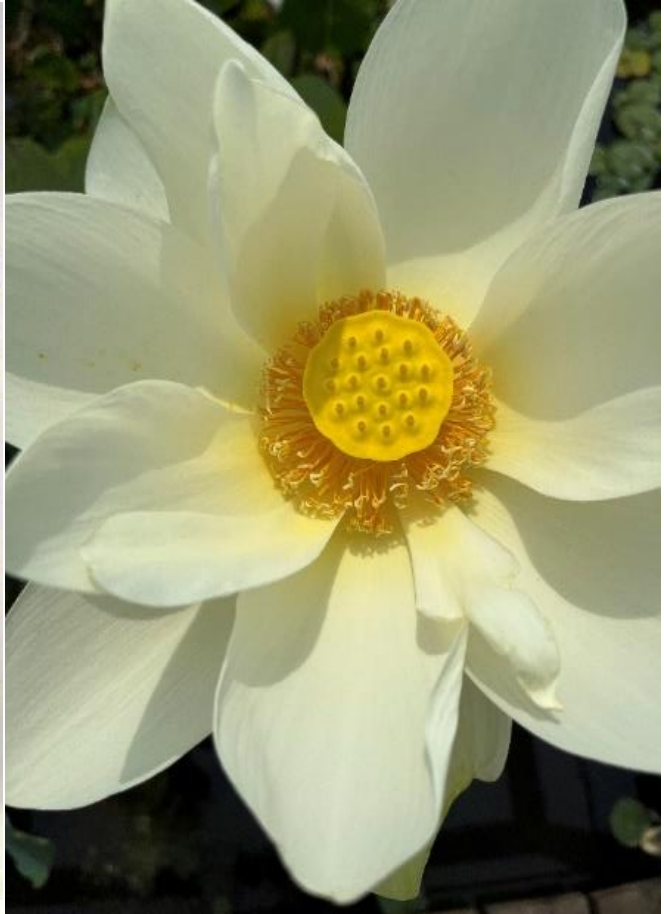




**EN PLEIN MAI !**



***QIGONG, IKEBANA  
DANSE SENSITIVE***

**DU 5 AU 7 MAI 2023 DANS LE VOLVESTRE (09)**

# 1 week-end de mai

## 2 approches : corporelle et artistique

### 3 intervenants expérimentés



À un moment du cycle annuel qui se caractérise par les phénomènes de croissance et d'éclosion, nous vous proposons un week-end sur le thème de la floraison : de la nature, de l'être.

Les codifications subtiles du Daoyin Qigong rencontreront la spontanéité stimulante de la Danse Sensitive dans des espaces privilégiés (collines du Volvestre, jardin abrité, terrasse panoramique, salle dédiée), pour profiter au mieux du renouveau printanier.

En alternance avec les activités corporelles, vous pourrez vous initier à l'art floral japonais : accompagnés par un maître Ikebana, les bouquets que vous réaliserez -en partie avec les éléments végétaux que vous aurez collectés lors de promenades champêtres alentours- s'articuleront avec vos paysages intérieurs.

Un séjour santé, culture ... et aussi très convivial, avec une équipe pédagogique compétente, dans un lieu confortable et accueillant !

## PROGRAMME & INTERVENANTS :

### Danse Sensitive

À l'heure où nos hémisphères complémentaires et territoires cérébraux livrent leurs mystères, l'Expression Sensitive, qui allie danse libre et expression créative, les convie à danser en « c(h)œur » pour déployer leurs potentialités et aiguïser notre sensorialité.

Rien de mental, juste une « danse des cerveaux » (reptilien, limbique, préfrontal) en corps-accord afin d'optimiser leur subtile alliance. Ainsi, apprivoiser en danse nos peurs, contacter nos ressources intérieures, fluidifier nos émotions, déployer notre créativité, aiguïser notre agilité ou encore pacifier nos relations. Au final, unir corps/cœur/conscience pour renouer avec le flow, cette expérience optimale dans laquelle nous nous sentons 100 % en harmonie avec le moment présent. Faire bouger le corps, c'est calmer son esprit et transformer sa vie.

### Intervenante : Carine Anselme

**Carine Anselme** : praticienne en danse-thérapie, Expression Sensitive et « danse des cerveaux ».

La phrase ? : « *Célébrez l'infinie poésie et l'extraordinaire plasticité du cerveau par le génie du corps mis en mouvement. Librement* ».

### Ikebana

L'ikebana, art floral japonais, trouve son origine dans le rituel bouddhiste d'offrande de fleurs. Vers le milieu du XV<sup>ème</sup> siècle, avec l'apparition des premiers styles classiques, l'ikebana acquit le statut d'une forme d'art indépendante de ses origines religieuses, et a gardé une forte connotation symbolique et philosophique.

Tout matériel végétal - branches, feuilles, herbes, mousses et de fruits, ainsi que des fleurs - peut être utilisé. Les feuilles flétries, les capsules et les bourgeons sont aussi valorisés que des fleurs en pleine floraison. Ce qui distingue l'ikebana d'approches plus simples de décoration est sa forme asymétrique et l'utilisation du "vide", comme une caractéristique essentielle de la composition.

### Intervenant : Damien Dufour

Maître ikebana. Plus jeune professeur en France, il enseigne cette discipline depuis 2002 dans toute la région Midi-Pyrénées. Son parcours émérite l'a conduit de la Grèce à la Belgique, et jusqu'à la terre d'origine de l'ikebana : le Japon.

La phrase ? « *Partir du monde réel pour équilibrer son micromonde intérieur...* ».

## Daoyin Qigong

Les médecines traditionnelles asiatiques se caractérisent par leur valorisation d'une libre circulation des flux vitaux (matériels ou non) à l'intérieur du corps et, *a contrario*, une lutte constante contre toutes les formes de stagnation. Ainsi, le Daoyin, qui signifie « étirer pour faire circuler » et le Qigong « contrôle harmonieux du souffle » sont des éléments importants des techniques de santé chinoises. Au menu : assouplissement, travail postural + (*surprise*)

## Intervenant : Stéphane Trompé Baguenard

Enseignant de daoyin qigong & méditation, et de Roliball. Pratique le Qigong depuis 1987 et l'enseigne depuis 1995. Après un parcours classique par le Wushu, le Taijiquan et la médecine chinoise, il crée le 1<sup>er</sup> club français de Roliball en 2011.

La phrase ? : « *La beauté des lieux nourrit l'esprit et participe de la santé globale. One health.* ».

## ORGANISATION

**Dates** : arrivée vendredi 5 mai à partir de 18h. Fin du stage dimanche 7 mai à 16h. Co-voiturage possible depuis Toulouse. Groupe limité à 12 personnes.

**Tarif** : 250€/ personne. Ce tarif comprend : l'hébergement et les activités. Il ne comprend pas : la restauration. Repas élaborés en chœur avec les aliments apportés par les membres du groupe (grande cuisine équipée à disposition).

**Hébergement** : Gîte de Marbois. Lieu-dit, Marbois, 09230 Contrazy (voir photos ci-dessous). Notez que certaines chambres seront partagées (en fonction du nombre d'inscrits).

**Inscriptions** : ouvertes du 1<sup>er</sup> février au 30 avril. 100€ d'arrhes à la réservation, non remboursables en cas d'annulation moins de 10 jours avant le début du stage.

### Renseignements & inscriptions

Association 5 ANIMAUX QI GONG  
Association Loi 1901. Depuis 2003.  
Agrément J & Sports. Affilié F.F.A.E.M.C.

06.20.94.78.93

[5animaux@neuf.fr](mailto:5animaux@neuf.fr)

[www.5a-qigong.com](http://www.5a-qigong.com)







Alentours, salle dédiée, terrasse couverte et salle à manger.  
[www.gite-de-marbois.com](http://www.gite-de-marbois.com)