

LA VIE EN *COULEURS*



QIGONG, IKEBANA, DANSE SENSITIVE

Du 17 au 19 mai dans le Volvestre (09)



Ateliers Ikebana

- 1 week-end de mai**
- 2 approches : corporelle et artistique**
- 3 intervenants expérimentés**



Qigong et Danse Sensitive

OBJECTIF : *HALTE AU GRIS !*



« Toutes les fleurs
Se ruent vers nous
En nous léguant
De leur vivant
Leur couleur
Et leur innocence.
Les contempler
Mène à la vie
Parfaite ».
Christian Bobin

À un moment du cycle annuel qui se caractérise par les phénomènes de croissance et d'éclosion, nous vous proposons un week-end *color-full* : celles des fleurs, des vêtements, de la danse et des points cardinaux.

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.

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 » ! Sans passer par le mental, déployer nos potentialités, libérer nos conditionnements et aiguïser notre sensorialité. Ici, le corps-accord avec les couleurs du paysage et de la Nature en éveil enrichira notre palette intérieure, entre ombre et lumière. Nous incarnerons, en danse spontanée, le bleu du ciel, les fleurs polychromes, le vert chlorophylle, la valse blanche des nuages, en écho à nos nuances plurielles.

Intervenante : Carine Anselme

Praticienne en danse-thérapie, Expression Sensitive, Danse & Neurosciences.

La phrase ? : « *Apprenez à penser en couleurs et vous verrez le monde autrement*, écrit Michel Pastoureau... *J'ajoute : dansez en couleurs et vous verrez votre monde intérieur autrement !* »

Ikebana

L'ikebana, art floral japonais, trouve son origine dans le rituel bouddhiste d'offrande de fleurs.

Vers le milieu du XV^{ème} siècle, avec l'apparition des premiers styles classiques, l'ikebana acquies 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 Occitanie. 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 ? un poème plutôt :

*« De la commélyne
Je veux teindre mon habit
Quand bien même si mouillées
De rosée matinale
Les couleurs se fanent »*

Auteur inconnu. Extrait du *Man'yōshū* (VIII^{ème} siècle)

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 : l'utilisation des couleurs en Qigong (symbolisme, visualisations mentales, intégrations organiques).

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 1er club français de Roliball en 2011.

La phrase ? : « *Des couleurs... à la transparence* ».

ORGANISATION

Dates : arrivée vendredi 17 mai à partir de 18h. Fin du stage dimanche 19 mai à 16h. Co-voiturage possible depuis Toulouse. Groupe limité à 12 personnes.

Tarif : 270€/ personne en chambre double. 230€/ personne en dortoir (5 lits).

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 doubles seront partagées (en fonction du nombre d'inscrits).

Inscriptions : ouvertes du 1^{er} 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 QIGONG

Association Loi 1901. Depuis 2003.

Agrément J&S. Affilié F.F.A.E.M.C

06.20.94.78.93 / 5animaux@neuf.fr

www.5a-qigong.com





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



alentours, salle dédiée, terrasse couverte et salle à manger.
Voir : www.gite-de-marbois.com

