# *A Deux*

*L'Autre abordé par le toucher et la danse de couple*

## Stages corporels

**proposés par Anatole Lorne**

© Véronique Chochon

**Du 18 au 20 novembre 2016**
**et du 10 au 12 février 2017**

## à *Massabielle*

38 160 Dionay

Renseignements et inscriptions : anatolelorne@yahoo.fr // 06 89 22 23 55

www.anatolelorne.com

# *Contexte et approche*

Le monde humain bouge, de plus en plus vite. On peut être loin, au coeur ou à la périphérie du tumulte, qu'on le veuille ou non, on y est intimement mêlé. Parfois de manière éprouvante. C'est pourquoi ces stages sont conçus comme des temps de ressourcement autant que d'apprentissage.

Nous manipulerons des outils utiles pour faire face aux changements sans s'y perdre. Pour désamorcer les peurs, visibles ou tapies. Pour déconstruire le sentiment d'impuissance et révéler les forces qui sommeillent en nous. Pour accueillir les émotions comme des énergies précieuses et motrices.

Vaste programme que l'on abordera par l'angle du corps. Pas de recette magique mais une humble pratique. Le toucher et la danse à deux seront les principaux vecteurs d'expérience. Nous cultiverons le silence intérieur et l'écoute par des méditations, un travail respiratoire et des thés chinois et japonais. L'écrin de Massabielle et la nourriture pleine d'attention constitueront un cadre matériel propice à ces traversées.

*Se renforcer intérieurement*
*avec douceur*
*pour habiter le monde*

# *Côté pratique*

*du vendredi 9h au dimanche 17h*

**Public :** Toute personne désireuse d'aborder ou approfondir les enjeux évoqués. Pas besoin de venir à deux, vous avez déjà ce qu'il faut.

**Logement et nourriture :** Les stages fonctionnent en pension complète à Massabielle pour favoriser la plongée dans l'expérience. Environ 130 € la session, selon le choix d'hébergement. Possibilité d'arriver le jeudi soir.

**Coût pédagogique : 210€ le stage**
Réductions de 15€ cumulatives en cas d'inscription en couple / aux deux stages / plus d'un mois à l'avance