



## **ATELIER « à corps danse »**

**Pour accueillir le souffle, il faut lui offrir de l'espace !**

**Pour accueillir le soi, il faut lui offrir du temps !**

Alors, si vous éprouvez l'envie de vous faire du bien et si vous souhaitez explorer un nouvel espace-temps, Claudine et Lou vous proposent un atelier tout en douceur, en joie et en fluidité mêlant les univers du Qi Gong, de la danse méditative et du Hatha Yoga,

**le samedi 28 octobre 2023 de 9h à 12h à Grambois**

dans un lieu baigné de sérénité.

Aucun pré-requis n'est nécessaire,

venez avec juste l'envie d'explorer et de vous dorloter.

**Participation libre et en conscience.**

*Pour favoriser un espace pour chacun.e, nous accueillons 10 personnes maximum.*

*Réserver votre place au préalable nous facilite l'organisation.*

*Parlez-en à vos ami.es !*

*Qui sommes-nous ?*

### **Claudine**

Passionnée par l'infinité des possibles chez l'être humain, je suis danseuse contemporaine. Notre être tout entier s'invite et se transforme dans le mouvement. Mouvement intérieur de notre respiration, essence de vie. Mouvement dans l'espace en conscience et dans l'expression singulière de chaque être. Je transmets cet art de vivre et du mouvement depuis 25 ans en Belgique. Toujours en recherche et en chemin, je propose des ateliers de danse méditative avec un enchaînement de mouvements lents qui mêlent le langage et la philosophie du Hatha yoga et de la danse contemporaine.

[www.renascencia.brussels](http://www.renascencia.brussels)

### **Lou**

Praticienne et enseignante en Shiatsu et en Énergétique taoïste depuis 2002, j'ai été formée en France, en Suisse et au Japon. Passionnée depuis toujours par les mouvements du vivant vibrant, je n'ai de cesse d'explorer les voies qui peuvent conduire au plein-être épanoui et heureux, et de le partager dans ma pratique quotidienne.

[www.shiatsu-francoisebertrand.fr](http://www.shiatsu-francoisebertrand.fr)

**pour vous inscrire et pour tout renseignement complémentaire : tel 0675609060**