

# Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29  
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

## Ça bouge!

Pour cette rentrée, un florilège de propositions à l'Espace Tivoli, avec des intervenants passionnés, aux parcours personnels riches d'expériences originales et de solides formations. Ils proposent tous des enseignements profonds qui, à partir de soi, de ce qui vibre intimement en nous, nous permettent de développer notre liberté, notre créativité, notre bien-être, ... Il ne reste plus qu'à choisir la pratique et l'enseignant qui correspond le mieux à notre besoin dans cette phase de vie, pour arpenter le chemin de notre développement personnel !

Danser est ce qui vous attire ? Pour votre épanouissement venez pratiquer : **Danse Sensitive, Danse Contemporaine, Impro Tango, Percu-Danse, Biodanza, Danse du Féminin Sacré, ou Contact Impro.**

Toujours à partir du corps, vous sont proposées des disciplines issues de sagesses ancestrales :

**Qi Kong, Yoga du Cachemire, Qi Gong de la Femme** ; ou de prise de conscience par le mouvement plus modernes: **Feldenkrais, Danse Mouvement Thérapie, Body Mind Centering.**

Plus posément, il vous est possible de lâcher les tensions avec une pratique régulière de **Méditation** ou de **Massage de Bien-être**. Les enfants pourront retrouver leur atelier d'**Éveil Corporel**. Et les plus grands donner de la voix avec bonheur en **Chant-danse Créatif** et **Yoga du Rire**.

## La Lettre

### Octobre 2017

#### Danse Mouvement Thérapie

Lucie Leboeuf (07 69 78 75 57), voyageuse-danseuse du monde, toujours en mouvement pour la vie digne et créative, propose des accompagnements individuels et en groupe. Elle anime aussi les **ateliers impro-tango du lundi soir**.

#### Mais qu'est-ce que cette pratique, en quelques mots ?

La DMT est une branche des arts thérapie. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Cela s'adresse à tous type de personnes et de démarches: adultes, enfants, adolescents, couples, familles... et à différentes possibilités physiques et psychiques. Depuis la seule respiration, il est possible d'explorer le mouvement.

Cette discipline prend naissance au début du siècle dernier aux États-Unis et en Suisse. Des danseuses et danseurs commencent à explorer les pouvoirs curatifs de la danse et petit à petit créent la Danse Mouvement Thérapie en s'alliant à la psychologie du mouvement - au même moment, la psychanalyse commence à étudier la relation corps/psyché.

Aujourd'hui, la DMT est développée et reconnue mondialement. Elle intègre les disciplines existantes de la psychanalyse, à la neuroscience, à la pédopsychiatrie, à l'anthropologie, à la bioénergétique, aux techniques de danse, à l'analyse du mouvement, etc.

Ces objectifs sont de:

- se connecter avec ses besoins et son mouvement authentique
- intégrer le corps, le mental et l'émotionnel
- rétablir le dialogue entre le corps et le mental, entre la conscience et l'inconscient
- apprendre à transiter les émotions
- restaurer la fluidité de l'énergie vitale, libérer les énergies bloquées dans certaines parties du corps
- prendre conscience de ses propres schémas de mouvement et explorer d'autres qualités de mouvement
- se connecter avec son expression et sa créativité

#### Lucie Leboeuf et l'association Chrysalide

Elle était éducatrice spécialisée de profession quand le tango la mène jusqu'en Argentine, pour étudier les processus de changement depuis le corps et le mouvement. Elle y rencontre la Danse Mouvement Thérapie et s'engage dans cette formation professionnelle, et transformation personnelle, à l'école internationale BRECHA. Par la suite, elle exerce comme Danse Mouvement Thérapeute en Argentine auprès de particuliers (adultes, femmes, familles...) et d'institutions pour personnes en situation de handicap; puis au Brésil et maintenant en France avec l'association Chrysalide : <http://chrysalidedansetherapie.fr/>

# Le Week-end et pendant les vacances l'Espace Tivoli accueille stages et conférences

## Conférence de Danièle Flaumenbaum vendredi 20 octobre à 19h30

**Sexualité féminine et héritage transgénérationnel :  
dépasser ses limitations pour s'ouvrir à la complétude**

Danièle Flaumenbaum, gynécologue et acupunctrice, engagée activement au mouvement d'émancipation de la femme, est l'auteure de « Femme désirée, femme désirante » et « Passeuses d'histoires » aux éditions Payot. Elle viendra partager sa très précieuse expérience à l'occasion de cette conférence, qui sera suivie de journées d'atelier - samedi 21 / dimanche 22 octobre - près de Saint Girons.

De nombreuses femmes souffrent - souvent sans le savoir - de ne pas avoir la vie sexuelle qu'elles souhaitent. Grâce à son approche transgénérationnelle et ses 40 ans d'expérience en tant que gynécologue et acupunctrice, Danièle Flaumenbaum nous proposera d'explorer la sexualité féminine, sa construction, sa dimension énergétique, son lien avec la mère et les femmes de la famille, l'origine ancestrale des maladies gynécologiques, la rencontre avec l'autre et les moyens pour (re)mettre tout ça en ordre!

À la suite de cette conférence Danièle Flaumenbaum animera des ateliers Samedi et Dimanche à Contrazy, qui s'adressent aux femmes de tout âge ayant déjà lu « Femme désirée, femme désirante ».

Infos, conférences audio / vidéo sur son site:

<http://www.danieleflaumenbaum.com/>

**Infos / réservation : Céline 06.83.96.77.56**

La conférence est ouverte à toutes et tous à partir de 7 ans  
**Entrée 5€ - Gratuit pour les moins de 16 ans.**

## Sur notre site

<http://espacetivoli.jimdo.com>

Vous trouverez toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

La description des disciplines pratiquées dans les ateliers hebdomadaires et mensuels, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts.

Les praticiens y ont également leur page, et vous pourrez trouver les contacts pour prendre rendez-vous avec :

**Aurore Simon, Ostéopathe, Rebecca Bardet Kinésithérapeute, Audrey Marcès, Relaxologue, Emmanuel Martin, Thérapeute Manuel, et Lucie Leboeuf, Danse Mouvement Thérapeute.**

**Qi Kong Thérapeutique**  
**Samedi 14 Octobre 9h-12h**  
Hélène Sevry: 06.15.19.79.69

**Yoga du Cachemire**  
**Samedi 14 Octobre 14h30-17h**  
Sylvie Sessa: 07.82.46.02.29

**Chant-danse Créatif**  
**Dimanche 15 Octobre 14h30 à 17h30**  
Cathale l'enChanteuse: 06.80.07.58.66

**Body Mind Centering**  
**Samedi 28 octobre 15h-18h**  
Cécile : 06.78.74.37.92

**Danse Contact Improvisation**  
**Dimanche 29 Octobre 14h30- 19h30**  
14h30 : Atelier, 17h30: Jam  
Aurore Simon: 06.32.01.95.16

**Méditation**  
**Samedi 4 Novembre 9h-10h:**  
Rebecca Bardet: 06.37.24.11.66

**Massage Bien-être**  
**Samedi 4 Novembre 14h-17h30**  
Audrey Marcès: 06.56.86.61.63

## Qi Gong de la Marche de Santé XIXIHU Samedi 21 octobre de 13h30 à 16h

**Les marches XIXIHU, méthode du Dr LIU DONG.**

Xi signifie inspire, Hu signifie expire. Cette marche stimule le système immunitaire, elle est préventive et aussi peut apporter un soutien pour les personnes malades.

La méthode de cette marche consiste à aligner la respiration et les pas de la marche sur des rythmes différents : l'inspire par le nez, l'expire par la bouche. Ces respirations spécifiques produisent une hyper oxygénation qui génère une dynamique dans les méridiens qui correspondent chacun à des organes.

C'est l'harmonie du mouvement de la marche et du rythme respiratoire qui amène la régularisation de l'activité des 5 organes Yin et active la circulation du Qi (l'énergie), permettant une purification profonde du corps, ainsi qu'équilibre et harmonisation du schéma émotionnel. Les 5 organes sont : poumon, cœur, rate, rein et foie (dans l'ordre de la marche).

Outre les bienfaits des respirations rythmées associées à la marche, la dynamique de groupe décuple les bénéfices pour chacun.

Après la pratique le corps est nettoyé, tranquille, le mental apaisé.

Atelier animé par **Elisabeth Augendre-Moreau**, diplômée du Centre National de recherche de Qi Gong médical de Beidaiheen en Chine

**Contact : 06 87 23 98 69** [lesouffledelatortue@gmail.com](mailto:lesouffledelatortue@gmail.com)

**Tarif 10€** pour les adhérents de l'association « le souffle de la tortue de jade »  
**17€ non-adhérents**