

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/>

Hmmm... Ça sent bon !

A l'heure où chacun s'active autour de ses confitures, nous vous avons concocté de bonnes pratiques à savourer !

Vous retrouverez le goût sûr des ateliers hebdomadaires de **Yoga, Feldenkraï, Biodanza, Danse Féminin Sacré, Viet Vo Dao** adulte et enfants, **Chant-danse Créatif et Danse Contemporaine**. Et chaque mois, les ateliers de **Massage de Bien-Etre, Qi Gong de la Femme et Exploration Corporelle BMC**.

Découvrez aussi de nouvelles saveurs : les hommes pourront se joindre aux femmes dans un atelier mixte de **Danse Orientale**, et toutes les générations se retrouver dans celui de **Biodanza en famille**, ou lors d'une jam de **Contact Improvisation**.

Cerise sur le gâteau, ouvrez-vous au **Yoga du Son**, et venez vous épanouir aux **Soirées Evidances!**

Retrouvez-nous :

le **22 Septembre** au
Forum des associations
de Saint Girons
et
Sur notre site
espacetivoli.jimdo.com

avec toutes les informations utiles pour nous connaître mieux : disciplines, horaires, présentations des formateurs et leurs contacts, ainsi que ceux des praticiens qui exercent dans notre salle de soin.

La Lettre

Septembre-Décembre 2018

Yoga du Son

Coriam (06 87 23 91 25, www.coriam.fr) musicienne, diplômée en ethnomusicologie, est professeure certifiée par la Fédération Nationale de Yoga du Son. Elle propose un atelier tous niveaux **un Samedi par mois de 10h à 13h**.

Les bienfaits du son, en quelques mots.

Le son c'est la vibration d'un fluide - qui se propage sous forme d'ondes de pression déformant ce fluide. Les êtres humains, comme beaucoup d'animaux, perçoivent cette vibration grâce au sens de l'ouïe. Mais cette onde fait aussi vibrer directement toutes nos cellules. C'est d'ailleurs ainsi que les sourds peuvent ressentir la musique et danser au même rythme que les entendants.

Les sciences modernes redécouvrent ce que les mystiques connaissent depuis des millénaires : le son est à l'origine de l'univers. L'acoustique - la science qui étudie les sons - et la psycho-acoustique, qui étudie la manière dont l'être humain perçoit et interprète les sons, ont ainsi observé divers phénomènes étonnants. Sous l'influence de sons, dans l'eau ou le sable, apparaissent des motifs inattendus: carapace de tortue, peau du léopard, pétales d'un Lys... Les bactéries et virus sont sensibles au son, des cancers peuvent être améliorés par des traitements sonores... Certains sons augmentent la capacité d'attention, accélèrent l'apprentissage, provoquent le sommeil, d'autres encore suscitent des états modifiés de conscience... Les plantes et les animaux sont eux aussi influencés par la musique...

Le son est un élément essentiel de guérison de l'âme et du corps. Qu'il s'agisse des mantras en Inde, des sons de guérison tibétains, des chants amérindiens, des psalmodies chamaniques ou des sons aborigènes, ou encore des Égyptiens, tous connaissaient le pouvoir du son. Le son pénètre partout, il s'imisce dans la plus petite cellule, qu'il s'agisse de cellules humaines, végétales ou animales. Il peut créer des changements spirituels et matériels dans notre vie car le corps est une onde. Tout est vibratoire.

La voix est notre premier instrument sonore, et reste accessible à tout moment de notre vie. On la connaît comme outil de communication, mais elle a avant tout le pouvoir de nous faire vibrer !

Le Naad Yoga, ou Yoga du Son, est un art millénaire de reliance par le son, qui commence à se diffuser en Occident. Il s'enrichit aujourd'hui de découvertes plus modernes des neuro-sciences. Outil d'harmonisation, de guérison et d'élévation de conscience, le Yoga du Son nous invite à un voyage intérieur riche d'explorations. On y travaille sur le corps, l'énergétique, le souffle, la voix, le chant, les mantras, l'écoute et la méditation.

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

Soirée Evidanses, une soirée autrement Un Vendredi par moi de 19h à 22h

Animée par les muses,

Raphaël, musicien multi-instrumentiste, Leila, chanteuse à la voix texturée et haute en couleurs, Nathalie danseuse libre et créative.

Laissez vous danser...

Pieds nus, entrez dans cet espace de danse libre.

Entrez en connexion avec votre intime liberté.

La danse devient l'expression de qui vous êtes véritablement, sans masques, le reflet de la beauté des paysages de chacun. Vous dansez votre chemin avec ses découvertes, rencontres, exploration, communion ... Des sens au Sens à l'Essence. Ensemble, en Live.

Une pratique puissante pour dépasser nos limites, nos croyances, nos jugements et nos rôles sociaux, familiaux. Car, parvenons-nous au quotidien à laisser toute la place à ce que nous sommes au sein de ces fonctions? Se laisser danser avec authenticité au delà des apparences, pourrait nous y aider.

Osez cette liberté vertueuse, son mouvement naturel, cette profonde jubilation d'être; la vie, l'Evidanse.

Prochaines dates : les 19 Octobre, 26 Novembre et 21 décembre.

Rens. : Nathalie 05 61 66 09 92 / 06 02 53 32 88 Raphaël 06 41 28 07 58

Tarif : 15 €. Tenue confortable, bouteille d'eau et bienveillance.

SEPTEMBRE

Samedi 22

13h30-16h: **Qi Gong de la Femme**

Samedi 29

10h-13h: **Yoga du Son**

15h-18h: **Exploration corporelle BMC**

OCTOBRE

Samedi 13

13h30-16h: **Qi Gong de la femme**

Vendredi 19

19h-22h: **Soirée Evidanse**

Samedi 20

14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 26

15h-18h: **Exploration corporelle BMC**

Exploration Corporelle BMC : Cécile Drouhin: 06.78.74.37.92

Soirée Evidanse : Nathalie Darandovas: 06.02.53.32.88

Qi Gong de la Femme: Élisabeth Augendre-Moreau: 06.87.23.98.69

Yoga du Son : Coriam: 06.87.23.91.25

Massage de Bien-Être: Audrey Marcès : 06.56.86.61.63

Des ateliers de Biodanza.

La Biodanza utilise la musique et le mouvement en accord avec le ressenti. C'est un processus subtil et profond d'harmonisation de notre organisme et de notre personne dans sa globalité,

renforçant santé et bien-être. Il favorise la confiance en soi, l'épanouissement et un équilibre dynamique dans les différents domaines de notre vie

La Biodanza a été créée par Rolando Toro, chilien spécialisé dans la psychologie de l'art et de l'expression, dans les années 1960. Aujourd'hui elle est pratiquée et enseignée par des *facilitateurs* sur tous les continents.

NOVEMBRE

Samedi 10

10h-13h : **Yoga du Son**

14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Vendredi 23

19h-22h: **Soirée Evidanse**

Samedi 30

15h-18h: **Exploration corporelle BMC**

DECEMBRE

Samedi 1er

10h-13h : **Yoga du Son**

14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 15

13h30-16h: **Qi Gong de la femme**

Vendredi 21

19h-22h: **Soirée Evidanse**

Samedi 28

15h-18h: **Exploration corporelle BMC**

Biodanza adulte, le Mardi de 20h à 22h

Elle se pratique en groupe. Lors des séances, des exercices individuels, à deux ou à plusieurs sont proposés. Simples, non codifiés, libres de tout jugement et respectant la progressivité nécessaire à chacun, ils permettent de se connecter à ses potentialités, de les exprimer et de les développer grâce à l'environnement fertile de la musique, des exercices, du groupe et du facilitateur.

C'est un processus de développement humain qui s'appuie non sur la conscience ou le savoir, mais sur la *vivencia*, c'est-à-dire sur la sensation de se sentir intensément vivant-e dans l'ici et maintenant.

Facilitateurs : Françoise et Roland (06 46 23 57 34 et 06 75 12 70 87)
pour l'association *Ficus Bleu* : ficusbleu@laposte.net

Biodanza en famille, le Mercredi à 17h

L'atelier Biodanza en famille est un moment privilégié pour prendre soin de soi et des relations avec les autres, renforcer les liens, danser, jouer, rire, se découvrir autrement !

C'est un temps joyeux et léger de convivialité, de complicité, de partage au-delà de la parole, grâce au mouvement, au jeu, au regard, au contact affectif ... dans un cadre bienveillant où le développement d'un « Regard Positif Inconditionnel » fait partie du moment présent de la danse.

Tout le monde est bienvenu, quelle que soit sa condition physique !

Facilitatrice : Alexia Claret (06 63 78 46 02) ou alexia.claret@free.fr