

# RECONNECTED

atelier résidentiel d'été 2021

## DANSE & NATURE

HOTEL BALANCE  
AU COEUR DES ALPES SUISSES

24 -25 - 26 JUILLET 2021

« La nature n'a pas besoin de l'homme.  
L'homme a besoin de la nature.  
Sentez-vous ce lien entre vos corps et  
le corps de la terre ? Ils sont faits de la  
même matière »

« Soyons vivante et la Terre se détend  
Soyons vibrant  
Il est en redeviendrons clément.  
Vivons notre belle matière  
Et nous en serons fiers »

(Sophie Marceau - Mère nature)

En ce moment de grand  
questionnement écologique, social,  
politique, personnel, il est urgent de  
pouvoir se reconnecter.  
L'association aux terres feu croit en  
le potentiel de l'être humain, mais  
est intimement persuadé que  
l'évolution positive et à grande  
échelle ne peut que passer par une  
prise de conscience profonde et  
individuel.

Reconnaître  
Emotions  
Corps  
Ouvrir  
Nature  
Nourrir  
Essence  
Conscience  
Transformer  
Expérience  
Danse

Danser au rythme des saisons  
Vers une nouvelle synergie  
entre homme et nature!

### «L'enjeu du 21e siècle, c'est la symbiose de l'homme avec la nature»

Vers une RECONNEXION à cette possible union profonde  
qui nous montre le chemin vers le prochain pas, comme  
un dialogue personnel qui s'instaure entre soi et le monde  
subtil. Pas après pas, la cohérence et le sens reviennent et  
laisse place à une nouvelle vitalité insufflée  
dans notre corps et notre esprit.

#### Déroulement du stage :

Yoga-Stretching (ZEN SHIATSU)  
Observation & visualisation du corps  
Exercices de respiration  
Danse par images  
Danse en Nature

#### Le stage intensif d'été met l'accent sur la pratique en pleine Nature :

Méditation, exercices de reconnexion, pratiques corporelles et énergétiques,  
liées à la synergie entre homme & nature, danse de reconnexion ...

Ouvert à tous, aucune condition particulière ou compétence spécifique exigée.  
Attention le nombre maximum de participants est limité.

#### Info et Inscriptions :

[info@eauterrefeu.com](mailto:info@eauterrefeu.com)

[www.eauterrefeu.com](http://www.eauterrefeu.com)

#### HORAIRE :

samedi 24 Juillet 16h - 20h

dimanche 25 juillet 10h - 17h

lundi 26 juillet 9h - 14h



# PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Un voyage le long de l'axe vertical de la Médecine Traditionnelle Chinoise

**PREMIER JOUR : L'ÉLÉMENT EAU (Jing)**

L'eau représente l'héritage des parents, l'héritage des ancêtres, le passé, d'où nous venons et la force pour obtenir ce que nous voulons.

Un retour aux origines.

Le mouvement part de la partie la plus profonde, la plus dense du corps, le squelette.

Le mouvement de l'EAU : lenteur, fluidité, continuité, densité.

**DEUXIÈME JOUR : L'ÉLÉMENT TERRE (Chi)**

La terre met en connexion la force avec l'objectif, elle représente le centre, le présent. Une recherche du centre qui révèle présence et force.

Le corps se structure par l'action des muscles. Incarnation.

Le mouvement de la TERRE : rythme, stabilité, circularité, répétition

**TROISIÈME JOUR : L'ÉLÉMENT FEU (Shen)**

Le feu représente le parcours personnel, notre propre évolution, notre futur, où nous allons. Une recherche sur l'immatérialité du mouvement, expansion et dilatation.

Le mouvement du FEU : légèreté, luminosité, expansion, élévation

## Le lieu du Stage :

**Hotel Balance - Rue du Dailley, 3 / CH-1922 - Les Granges / SUISSE (Valais)**

Le concept du « bio » est au cœur de l'Hôtel Balance depuis plus de 30 ans.

Laissez-vous séduire par une alimentation 100% végétarienne et biologique (si possible Demeter) et l'atmosphère de cet établissement construit en 1987. L'Hôtel se situe dans un petit village, au calme, à plus de 1000 m. d'altitude, au cœur du Valais. **Visitez le site internet : <https://hotel-balance.ch/fr/>**



**Possibilité de choisir un chambre individuelle, double ou trois-quatre lits**

**ATTENTION : l'hôtel dispose d'un certain nombre de chambres, individuelles, doubles ou triples. Nous donnerons la priorité pour les chambres, dans l'ordre d'arrivée des réservations et ceci jusqu'au 10 juillet 2021.**

**Arrivée samedi 24 juillet entre 14h00 et 15h00 / Départ lundi 26 juillet à partir de 14h**