



“Tout homme est promu, pour peu qu’il s’abandonne, à être l’écho des chants
de l’univers. »

Alfred Tomatis

La Danse de l’Être® est une danse énergétique basée sur le souffle ; elle nous prépare physiquement, énergétiquement, émotionnellement et spirituellement au jaillissement du Chant de l’Être ou Chant Spontané.

Elle nous invite à nous abandonner au langage poétique de la nature et de l’univers, de même qu’à accueillir inconditionnellement nos faiblesses et nos forces, favorisant ainsi la reliance avec soi, comme avec le « Plus-grand-que-soi »... Démarche entreprise par toutes les grandes traditions et sagesse.

Encouragés à adopter la plus grande bienveillance envers nous-mêmes, nous grandissons en confiance et nous familiarisons au lâcher-prise nécessaire à la rencontre de ce qui Est, en toute authenticité et humilité...

Alors peut naître le cercle vertueux du donner / recevoir : une aventure où plus l’on se donne, plus l’on reçoit.

Contenu des Ateliers

La Danse de l’Être®, sublime prélude...

Nous mettons le corps-instrument à disposition du Vivant, c’est-à-dire de l’Inattendu ; pour cela, privilégier l’écoute du corps :

Rituel de salutation à la Nature, respiration énergétique depuis notre centre Hara, danse de la sphère d’énergie (élargissement de l’espace intérieur) et étirements, accord de nos trois principaux centres corps-cœur-esprit, harmonisation collective, visualisations, temps d’écoute, accueil des émotions, cercle de parole pour affiner son intention (affirmation de l’autonomie de chacun dans son cheminement), propositions de jeux dansés seul ou à plusieurs favorisant le fameux « agir sans agir », en l’occurrence « danser se laisser danser »...

Tel un vase aux formes agrandies, l’être entier est prêt à résonner.

...au Chant Spontané

C’est de cet état d’accueil tendre et patient de ce qui nous compose, qu’en notre corps et cœur vibrants, au bout du geste, prend chair notre voix : comme une perle, celle-ci naît de l’espace nacré de notre audace à épouser l’instant.



Chacun est invité à accueillir le plaisir tant charnel que spirituel du sonore et à jubiler de ses propres vibrations.

Aussi naturellement que la fleur embaume, la Musique est en chacun !

Nul besoin de prérequis ; juste l'en-vie et une soif d'espace...

L'essentiel de mon parcours musical et dansé :

Formatrice en expression vocale, formée à l'École de la Voix.

Chant lyrique ; cours de chant pendant 12 ans ; pratique chorale, initiation à la direction de chœur.

Chant Spontané avec Jean-Philippe Seunevel et Christophe Boyer.

Pratique du violoncelle pendant 5 ans.

Plusieurs stages avec le Roy Hart Théâtre et d'autres défricheurs de voix dont Mireille Marie et Iégor Reznikov.

Praticienne en Danse de l'Être®, formation sur 3 ans et animation d'ateliers depuis 3 ans.

Pratique pendant quelques années de yoga, wutao, danse africaine, danse biodynamique, danse improvisée, danse transe – cycle de stages avec Véronique Pioch « Danser Être dansé ».

Initiation à la méditation de pleine conscience.

Aujourd'hui je propose également des cours individuels de développement de la voix en associant à la technique vocale tout ce qui fait mon vécu : expression corporelle, danse, rituels énergétiques, visualisations, entraînement à la Présence, prise en compte de la dimension émotionnelle et spirituelle.

N'hésitez pas à me contacter pour toute petite ou grande question...

