

## Les intervenants



### Sabine Sonnenschein

Chorégraphe et interprète depuis 1992, Sabine Sonnenschein pratique le Contact Improvisation depuis 1991.

Depuis 2004, elle vit et enseigne une approche tantrique de la danse contact improvisation. Elle a été formée au tantrisme Cachemirien et yoga du toucher par Daniel Odier.

Elle a suivi également plusieurs formations en massage : le massage tantrique complet du corps (AnandaWave / Cologne), le massage Lomi Lomi Nui, le massage yin yang par Andro, le massage pelvien par K. Ruby.

Elle donne des ateliers de Tantra et Contact Improvisation à Vienne, Freiburg, Berlin, Paris et aussi en Bretagne.

<http://www.tantrischekoerperarbeit.at/>

### Benno Enderlein

Benno a étudié de 1989 à 1993 au «Centre européen de danse de développement» à l'Université de Arnhem (NL).

Depuis, il consacre tout son temps à la danse contact improvisation. À la fois comme enseignant mais aussi comme organisateur d'événements CI. Il est co-fondateur et organisateur du Festival international de contact de Freiburg (Allemagne).

Il a également pratiqué le Shiatsu depuis 1991 pour son intérêt thérapeutique et sa complémentarité avec le CI. Ses autres domaines d'intérêt : le CI dans l'eau, le tango-contact et l'organisation de stages de contact avec les dauphins.

Il enseigne le contact impro & tantra avec Sabine Sonnenschein à Freiburg depuis 2013.

<http://www.dolphin-touch.de>

## Informations pratiques

### HORAIRES DU STAGE

**Mercredi soir** : Jam de bienvenue.

**Jeudi** : 11h Cercle d'ouverture. 11h30-19h Contact impro & Tantra avec deux pauses. Jam en nocturne.

**Vendredi et samedi** : 11 h- 19h Contact impro & Tantra avec deux pauses. Massage et danse en nocturne.

**Dimanche** : 11h-17h Contact impro & Tantra, pause et cercle de fin. Soirée crêpes et jam au café « Le Caplan ».

Le stage se tient à 20 km au nord de Morlaix sur la côte sauvage du petit village de Saint Jean du Doigt. **L'accès peut se faire en train jusqu'à la gare de Morlaix.**

La salle Kasino nous accueille avec son parquet, son grand espace et la vue sur la mer !

**Une grande plage à quelques centaines de mètres de la salle pour la médiation dansée.**

Des randonnées possibles sur l'un des plus beaux sentiers côtiers de Bretagne.

L'hébergement est proposé à 200 m de la salle, dans le camping très agréable de St Jean du Doigt (dortoir pour 20 personnes ou tentes). Tarif 6,5 € la nuit.

Pour ceux qui souhaitent plus de confort, possibilité de dormir en gîte (coordonnées sur le site web).

Durant le stage, la restauration est assurée par Amaury et Gabriel qui nous prépareront **une restauration de qualité bio, végétarienne et sans gluten pour le midi et le soir.** Pour les petits déjeuners, Graines de Soi fournira les basiques (en bio) : café, thé, pain, beurre, confitures...

**Précision :**  
**les inscriptions sont limitées à 40 participants !**

**Toutes les infos complémentaires sont à retrouver sur le site [www.grainesdesoi.com](http://www.grainesdesoi.com) téléphone : 06 32 45 29 08**

Crédit photos : Christian Neher, Patrick Créac'h, Robert Peres



## STAGE CONTACT IMPROVISATION & TANTRA

Du 27 au 30 août 2015  
à Saint Jean du Doigt (29)

Un patchwork de paysages, couleurs, atmosphères, émotions et sensations



Pour clore en beauté votre été 2015, L'association Graine de soi vous propose un nouveau stage exceptionnel sur la côte sauvage du Trégor.

Quatre jours de découverte de soi et de l'autre à travers la pratique de la danse contact improvisation et de la méditation Tantra.

## Description des propositions

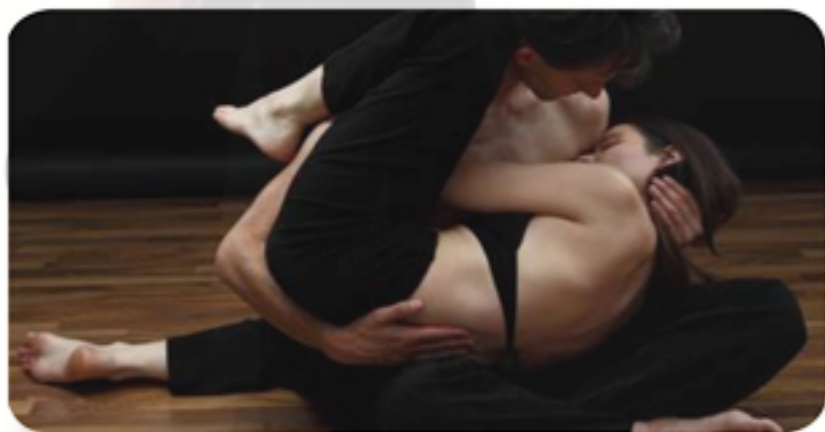
### Contact Improvisation et Tantra

Dans ce parcours de quatre jours, Sabine Sonnenschein (Autriche) et Benno Enderlein (Allemagne) nous feront découvrir la danse contact improvisation à partir de l'approche Tantra : un travail intense sur nos centres énergétiques (les chakras), des chakras inférieurs jusqu'aux chakras supérieurs.

Nous allons explorer des espaces de rencontre où la personnalité de chacun, la connexion du regard, la qualité du toucher prennent autant d'importance que la présence physique.

Nous alternerons l'apprentissage de techniques de danse contact improvisation avec des moments de méditation intérieure pour ressentir les courants d'énergie dans le corps.

Toutes ces sensations subtiles peuvent s'exprimer alors dans la danse en solo, en duo ou au sein d'un groupe. Un temps sera consacré aux cercles d'énergies et de souffle tantrique ainsi qu'à l'échange de paroles.



## À qui s'adresse ce stage ?

Ceux qui ont déjà découvert la pratique de Sabine en Avril ou l'été dernier en Bretagne sont les bienvenus car les propositions sont variées !

Ceux qui ne connaissent l'enseignement ni de Benno, ni de Sabine jusqu'à présent sont vraiment les bienvenus aussi ! **Un minimum d'expérience dans la danse contact improvisation est souhaité.**

Les ateliers sont en anglais avec traduction en français. Vous pouvez vous joindre à cet atelier seul ou avec votre partenaire. Si vous venez avec votre partenaire et si c'est votre souhait à tous deux, vous pouvez faire la plupart des exercices, voire la totalité, ensemble.



## LES BONUS

### Initiation au massage cachemirien

Sabine Sonnenschein proposera une initiation au massage cachemirien qui est un **massage tantrique intime et très intense**. Ce massage nous conduira ensuite d'une autre manière dans la danse.

### Danse méditation sur la plage

Nous expérimenterons aussi la méditation dansée sur la plage ou dans la nature sauvage environnante. Nous danserons avec les éléments : les rochers, le sable, le vent et la mer.

### Éveil corporel en matinée

Des séances de yoga, gi gong ou tai chi seront proposées par des participants de 9h30 à 10h30.

### Jam de bienvenue et autres jams

Nous vous proposons de nous retrouver dès le mercredi soir pour ceux qui le souhaitent. **Une première jam guidée sera proposée à partir de 20h30.** Jam également en soirée le jeudi dans le studio et le dimanche soir au café librairie « Le Caplan » pour ceux qui voudront rester.

## Bulletin d'inscription

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code postal	
Ville	
E-mail	
Portable	

Stage du 27 au 30 août 2015	Avant le 20/07/15	Après le 20/07/15	Nombre	Total
Tarif	300 €	330 €		
Chômeur, étudiant	250 €	280 €		
Total				

Des contacts pour l'hébergement sont proposés sur le site (à partir de 6.5 € la nuitée).

Le tarif comprend les 4 jours d'enseignement, la participation aux jams et session de massage + danse.

**Sont inclus : les repas du midi et soir pour jeudi, vendredi, samedi, le repas de midi pour le dimanche.**

Un mail vous sera renvoyé pour confirmer l'inscription et donner les informations pratiques (logement, déplacements).

**L'inscription au stage est validée après réception du règlement des arrhes de 100 €, soit par chèque bancaire à l'ordre de Graines de soi, 26 rue des Fontaines, 22100 Dinan.**

Ou par virement bancaire sur le compte : Graines de soi

Iban : FR76 1558 9228 0202 3137 3194 079  
BIC : CMBRFR2BARK

Les arrhes sont encaissées à réception et ne seront pas remboursées en cas d'annulation après le 10 août, sauf cas de force majeure. Il est aussi possible de régler l'intégralité du stage en plusieurs chèques (maximum sur 6 mois).