



3 **Frédéric Gest** s'est formé comme professeur de Kundalini Yoga en Colombie en 2006 auprès de Hargobind Sing Khalsa et Hari Dev Kaur, créateurs du Happy Yoga de Barcelone. Aujourd'hui, il vit en Bretagne et enseigne le Kundalini Yoga, Yoga et Vibrations, Yoga et Land Art au sein de l'association Semilla.
www.Semilla21.webnode.fr

Informations pratiques

Le stage se tient tout à côté de Dinan, une belle **ville médiévale** à 50 km au nord de Rennes et 20 km au sud de Saint Malo. Les **belles plages** de Dinard, Saint Lunaire, Saint Jacut de la mer sont à 20 mn de voiture.

L'accès peut se faire en **train** via Rennes et Dol de Bretagne.

L'hébergement est proposé au siège de l'association, tout près de la gare de Dinan.

Nous vous proposons le **camping** dans le jardin, ou le **dortoir** dans la grande maison. Inscriptions souhaitées pour l'hébergement. Tarif 5 € la nuit. Possibilité de venir quelques jours avant ou de rester quelques jours après pour ceux qui souhaitent profiter de la région.

Durant le stage, la **restauration est assurée** par «Saperlipopote». Une restauration végétarienne, jubilatoire et généreuse.

Programme du week-end

Vendredi 29 août :

10h30 : Cercle d'ouverture

11h-14h : Kundalini Yoga, par Frédéric Gest

15h30-18h30 : Danse intuitive, par Sylvain Legrand

19h30-22h : Contact improvisation - Tantra, par Sabine Sonnenschein

Samedi 30 août :

11h-22h : Contact improvisation - Tantra,

par Sabine Sonnenschein

Dimanche 31 août :

11h-15h : Contact improvisation - Tantra,

par Sabine Sonnenschein

16h-18h : Jam et cercle de clôture.

Tarifs :

3 jours de stage, 5 repas inclus : **220 €**

Inscription avant le 15 juin : **180 €**

Chômeurs, étudiants : **160 €**

Hébergement : **5 €/nuît** camping à la maison ou dortoir

Renseignements et inscriptions :

Association Graines de Soi

21, rue Yves Guyot

22100 DINAN

Patrick Créac'h

France : 06 32 45 29 08

Étranger : 00 33 632 45 29 08

Site web : www.grainesdesoi.com

E-mail : contact@grainesdesoi.com

Toutes les infos complémentaires sont à retrouver sur le site www.grainesdesoi.com

Festival Danses en t'Rance

29-30-31 août 2014 à Dinan

Contact Improvisation et Tantra
Danse intuitive
Kundalini Yoga



L'association **Graines de Soi** vous propose un week-end exceptionnel dans la belle région de Dinan. Un parcours initiatique dans lequel méditation et danse sont intimement mêlées et se répondent l'une l'autre. Une parenthèse offerte pour tous ceux qui veulent aller plus loin dans le mouvement, vers soi, vers l'autre.

● Description des ateliers

Contact Improvisation et Tantra Avec Sabine Sonnenschein (Autriche)

Dans son approche, Sabine Sonnenschein associe les pratiques de Kundalini Yoga, tantrisme Kashmirien et contact improvisation pour une véritable **pratique tantrique** et une expérience enrichie de **danse sensuelle**.

Dans cet atelier, nous redécouvri-
rons les techniques de **contact improvisation** (le jeu avec la gravité, l'effet et l'utilisation de poids) d'une manière nouvelle, grâce à des approches tantriques comme **sparsa** (toucher et être touché), **spanda** (vibration de l'un, vibration de l'univers), **bhakti** (l'amour dévoué).



La pratique du contact improvisation dépasse alors les aspects physiques et anatomiques avec un focus sur la **sensibilisation des énergies internes** et subtiles : les chakras, les émotions et la sensation de fluidité.

Atelier en anglais avec traduction en français.

Danse Intuitive... une méditation dansée Avec Sylvain Legrand (France)

À partir de l'écoute profonde, nous prendrons le temps de laisser émerger le mouvement organique, qui se déploie en de multiples textures, rythmiques, spatiales, énergétiques, relationnelles...

Un temps pour être à **l'écoute des mouvements** qui nous habitent, pour rendre visible ce qui nous traverse.

Cette proposition s'appuie sur mon expérience de la **danse des 5 rythmes**, ainsi que d'autres formes de méditations en mouvement et des pratiques somatiques comme le **Body Mind Centering**.

Kundalini Yoga Avec Frédéric Gest (Bretagne)

Ce yoga puissant dans sa pratique et ses effets, est une **combinaison de postures** statiques et dynamiques, de chants de mantras, de méditations profondes et de relaxation.

Ces éléments qui le composent en font un outil efficace pour purifier nos organes, rendre notre système immunitaire plus résistant et nous permettre de **devenir ce que nous sommes vraiment** : des êtres complets avec un corps en bonne santé et dynamique, un mental capable de faire face aux situations du quotidien et un esprit disponible à la spiritualité. Aller au fond de notre être pour nous redécouvrir, voilà ce que nous offre cette pratique millénaire.

● Les intervenants



1 **Sabine Sonnenschein** est chorégraphe et interprète depuis 1992. Elle pratique et enseigne le contact improvisation depuis 23 ans principalement à Vienne et en Allemagne et y associe une approche tantrique de la vie depuis 2004.

www.tantrischekoerperarbeit.at



2 **Sylvain Legrand** danseur de la compagnie Alluna Marie Motais, Sylvain a pratiqué la danse des 5 rythmes et la danse-Médecine auprès de nombreux enseignants. Il a suivi l'enseignement de Pierre Doussaint en danse contemporaine et pratiqué le contact-improvisation auprès de Javier Cura, Soraya Djebbar, P.Kuypers et Franck Beaubois.

Il est actuellement en cours de formation en Tamalpa Life Art Process (A.Halprin).
www.compagnielawen.blogspot.fr