

## Les intervenants



### 1 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.

[www.tantrischekoerperarbeit.at](http://www.tantrischekoerperarbeit.at)



### 2 Assistant : Christian Neher

Danseur de formation, Christian Neher enseigne le contact improvisation depuis 2011.

Engagé dans la démarche tantrique depuis 2009, il a suivi entre autres, les enseignements de Daniel Odier et les stages de Skydancing tantra. Il se forme aujourd'hui à la Gestalt thérapie et l'écriture. Il travaille avec Sabine depuis 2011.

## Informations pratiques

### Horaires du stage

**Judi** : 10h30 cercle d'ouverture. 11h- 22h : contact tantra avec deux pauses et jam en nocturne.

**Vendredi et samedi** : 11h-22h avec deux pauses, massage et jam en nocturne.

**Dimanche** : 11h00-17h contact tantra, pause et cercle de fin.

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 !

L'hébergement est proposé dans un **gîte cosy** tout près de la mer. Pour plus d'info :

<https://escaledetrobodec.wordpress.com/lescale/>  
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 Brigitte Guivarch, de Muffins & co qui nous préparera une restauration de qualité bio et végétarienne pour le midi et le soir. Petits déjeuners en libre organisation, avec café et thé, beurre et confiture fournis...

### Attention :

**les inscriptions sont limitées à 24 participants !**

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

# Stage contact improvisation et Tantra

du 23 au 26 avril 2015  
en bord de mer  
Saint Jean du doigt (29)



Après le succès du Festival Danses en T'Rance d'août 2014, L'association **Graine de soi** vous propose un second séjour 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 ateliers

### Contact Improvisation et Tantra

Dans ce parcours de quatre jours, Sabine Sonnenschein nous fera 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.

Le contact improvisation devient alors une véritable **expérience spirituelle** nourrie par l'énergie intérieure et les émotions.

La **respiration** dans les chakras développe la sensibilité comme le ressenti énergétique et émotionnel dans le corps. Toutes ces sensations subtiles peuvent s'exprimer alors dans la danse en solo, en duo ou au sein d'un groupe.



### Les bonus

#### Initiation au massage

Initiation au massage cachemirien.

La pratique proposée comportera aussi une initiation au massage cachemirien qui est un **massage tantrique intime et très intense**.

Ce massage nous conduira alors d'une autre manière dans la danse.

Cette pratique est proposée le vendredi en soirée.

*Une expérience dans la danse contact improvisation est souhaitée.  
Atelier en anglais avec traduction en français.*



### Danse méditation sur la plage

Si le temps le permet, nous expérimenterons aussi la **Sméditation dansée sur la plage**.

Nous danserons avec les éléments : les rochers, le sable, le vent et la mer.

Nous toucherons les éléments et seront touchés par eux. Dans une danse lente, nous serons invités à l'expérience mystique de l'unicité de l'espace infini et de l'univers tout entier.

### Randonnée sur sentier côtier

Du gîte à la salle de danse, deux heures et demi de marche possible sur un des **plus beaux sentiers douaniers de Bretagne**, une côte sauvage et majestueuse.

### Contact improvisation dans l'eau

Pour ceux qui le désirent et souhaitent s'organiser pour cette activité rendez-vous à **l'espace aquatique de Morlaix<sup>(1)</sup>** avec son bassin ludique à 33 °C, son hammam et sauna.

(1) En auto-organisation, entrée à la piscine non comprise.

## Bulletin d'inscription

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code postal	
Ville	
E-mail	
Portable	

Stage		Nombre	Total
Inscriptions avant le 28/02/2015	280 €		
Tarif chômeur, étudiant	250 €		
Tarif normal après le 28/02/2015	300 €		
Nuitées au gîte	15 €		
<b>Total</b>			

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.** Les arrhes sont encaissées à compter du 1<sup>er</sup> mars et ne seront pas remboursées en cas d'annulation après le 23 mars.

Ou par virement bancaire sur le compte :  
Graines de soi  
Iban : FR76 1558 9228 0202 3137 3194 079  
BIC : CMBFR2BARK

Il est aussi possible de régler l'intégralité du stage en plusieurs chèques (maximum sur 6 mois).