



DANSE CONTEMPLATIVE IMPROVISÉE

- *MÉDITATION ASSISE
- *MOUVEMENT PERSONNEL
- *IMPROVISATION DE GROUPE DANS L'ESPACE OUVERT

Par l'enchaînement de ces trois phases, nous développons:

- *L'OUVERTURE ET LA PRÉSENCE A L'INSTANT
- *LA CRÉATIVITÉ ET LA SPONTANÉITÉ
- *LE PLAISIR DE JOUER, BOUGER ET INTÉGRER NOTRE CORPS-CŒUR-ESPRIT

Entrer dans un espace d'exploration, de créativité et de jeu avec soi-même (corps-voix-ressenti) et l'autre (espace-rencontre-échange). tout en étant en état méditatif - c'est à dire en intimité avec l'instant présent - voilà ce que nous propose de développer la danse contemplative improvisée.

Ce travail psycho corporel fut développé par la danseuse Barbara Dilley à l'institut bouddhiste Naropa fondée par le maître tibétain Chögyam Trungpa au Colorado, USA. Il s'adresse à toute personne intéressée par un cheminement intérieur qui passe par le corps.



Qui suis-je?

Art thérapeute formée à l'Institut pour la psychologie transpersonnelle et l'art thérapie créative de Berne (ITP), je pratique la méditation bouddhique depuis 1995. Le travail corporel et la danse sont devenus toujours plus importants pour moi durant ces dernières années. J'ai pu expérimenter qu'ils sont des clés essentielles pour cultiver la présence à l'instant dans toutes les situations de la vie.

LA CARAVELLE - FRIBOURG
Rte de la Fonderie 6 - 1^{er} étage
www.lacaravelle.ch

Prix pour la journée: 80.- CHF
Pour vos inscriptions:
Nathalie Bourquin
079 / 751 30 91 ou 076 / 565 40 06
nanobou@sunrise.ch

Dates 2010

14 mars
11 avril
13 juin
11 juillet
12 septembre
17 octobre
14 novembre

Dimanches de 10h00 à 17h00



A prendre avec soi: des vêtements souples et confortables, un coussin ou tabouret de méditation et une couverture selon votre besoin. Nous partagerons un pique-nique canadien

