

**La danse** est un outil puissant à ne pas sous-estimer : elle réajuste le corps et notre énergie. Certaines personnes éprouvent de la difficulté à exprimer ce qu'elles ressentent avec les mots mais pourront le faire autrement grâce à l'expression corporelle.

**Les 4 éléments (Terre, Feu, Eau, Air)** se trouvent au cœur de la session **Bloom Dance**.

Chaque session est unique et chacun(e) la vit à sa manière.

**Pendant la danse, l'objectif** est de :

- Laisser faire le corps, de lui faire confiance car il sait comment nous libérer. Nous devons lâcher le contrôle, la rigidité pour nous assouplir sur tous les plans car tout interagit dans notre Etre.
- Se laisser aller tout simplement POUR ETRE, expérimenter, créer, révéler, accueillir différents états physiques et émotionnels et lâcher, libérer.
- De revenir au contact de soi, des sensations, revenir à la maison dans notre jardin intérieur, dans notre intimité. C'est aller à la rencontre de soi, non pour se juger mais pour explorer et accepter ses multiples facettes, avec toutes leurs nuances de couleurs et les autoriser à être, exister en toute liberté.

**Le Bloom Dance** est une méthode où nous faisons bouger notre corps et notre énergie par le mouvement. C'est un outil puissant de **libération émotionnelle, de vieilles mémoires, de transformation, de création** qui permet aussi de **libérer les nœuds, les tensions et le stress, sans jugement, avec beaucoup de douceur et d'amour envers soi**.

La pratique est intense. 2h durant, **je vous guide par ma voix** et nous basculerons entre intensité et lenteur au gré des 4 éléments. Si à certains moments, vous avez besoin de repos pendant la session,, la danse peut-être intérieure. Vous pouvez tout à fait vous visualiser en train de danser intérieurement sans le faire vraiment le temps de vous reposer.

Bloom Dance est **un voyage** de plusieurs étapes qui commence par :

- Un échauffement
- Des mouvements guidés
- Le corps dans tous ses états pour aller explorer les moindres recoins
- La danse intuitive durant laquelle nous allons contacter d'abord l'inconfortable pour nous ouvrir à nouveau au monde
- Une danse festive pour faire remonter la joie, l'amusement et l'énergie en nous
- Une danse de retour au calme.

Nous terminerons par :

- Une méditation
- Puis une reconnection au groupe

Les séances sont **uniquement ponctuelles et à la demande**.

Elles se déroulent  **systématiquement au siège de l'association à PAILHES**.

**Tarif : 15 €**

Merci de vous faire connaître en appelant au numéro indiqué en 1<sup>ère</sup> page si vous êtes **intéressé(e)**.

**Au plaisir de bientôt vous rencontrer !**

# LE BLOOM DANCE

**Méthode fondée par Elodie Leclercq**