

Stage

Éveiller la contemplation : chemin de réenchantement de l'âme

Animé par

Stéphanie Metzger del Campo

Ce stage est un parcours initiatique qui débute avec une pratique contemplative et méditative de « danse-poésie ».

A travers la conscience du corps, nous serons amené.e.x.s à écrire un poème, d'abord avec une plume et ensuite avec notre corps. Pour être plus explicite, je dirais que nous pourrions danser notre poème et le réciter en même temps.

Cela entrainera nos fonctions cognitives comme aussi les fonctions sensorielles.

Notre 2^{ème} atelier sera une introduction à l'alphabet « araméen », qui date de 1800 avant notre ère. Cet alphabet a donné naissance à plusieurs langues et du fait que ses lettres sont des symboles, cela stimule notre dimension métaphorique ainsi que notre imagination.

Tant la pratique de la « danse-poésie » comme la perception de l'écriture de l'araméen, nourrissent nos dimensions énergétiques subtiles de notre corps et de notre âme. Cela nous le verrons en profondeur lors de notre 3^{ème} rencontre pendant laquelle nous aborderons la thématique des « nutriments & perception ».

La 4^{ème} rencontre sera la synthèse de toutes les rencontres précédentes et abordera la thématique de la « résilience ». Nous verrons comment grâce à la connaissance de nos propres dimensions subtiles, grâce à l'approche de la danse-poésie et de l'araméen nous pouvons puiser sur nos ressources pour promouvoir et cultiver la résilience dans nos vies.

Rencontres :

- **Danse-poésie** : samedi 21 septembre de 9h30 à 12h30
- **Araméen & Sens** : samedi 30 novembre de 9h30 à 12h30
- **Nutriments & perceptions** : samedi 1^{er} février 2025 de 9h30 à 12h30
- **Ressources & Sens** : samedi 5 avril 2025 de 9h30 à 12h30

Où : Maison des Arts et de la Culture La Julienne, à Plan-les-Ouates

Stage de danse-poésie :

- **Samedi 10 août** : de 9h à 12h au Ballet Studio 9