

« Corps & Âme » Présence

Enseignements [Ⓞ] Danse somatique



Premier Atelier de l'automne 2025 !

28 septembre, 2025

Que la Vie qui vous habite soit une source puissante de développement !

APPROCHE

Les ateliers « Corps & Âme » sont une invitation à être dans une connaissance et une connexion profonde à soi-même, au sens de sa Vie, de la Vie ... et du mystère. Un chemin à travers lequel nous continuons, ensemble, de découvrir ce qu'est (ou signifie) être humain.

Les ateliers offrent des enseignements et des pratiques pour nourrir un niveau plus profond d'intimité avec soi-même, permettant de puiser dans l'essence de notre existence. La Vie, notre Vie est utilisée comme chemin d'exploration, de conscience, de déploiement de son intégrité, de son unicité, de sa sagesse.

Avec les ateliers « Corps & Âme », les expériences créées offrent d'innombrables possibilités de développement, favorisant différents apprentissages, et surtout des opportunités d'exploration à l'infini. Le tout, dans le respect du rythme de chacun et en cohérence avec leur propre chemin de Vie.

« La voie commence là où vous êtes. » Pema Chödrön

Chaque atelier comprend :

- Des **enseignements** pour mieux comprendre ce qu'est l'âme et les différentes dimensions de notre essence (nature profonde), en s'appuyant sur des connaissances de la sagesse spirituelle ancienne et de la psychologie moderne ;
- Des **investigations** pour s'approprier et intégrer les enseignements ;
- Des **explorations somatiques** (soma = corps) en privilégiant l'approche *Dance As Medecine*[™] pour poursuivre l'investigation des enseignements. Le corps (vaisseau de l'âme) guide vers notre danse du moment et nous présente ce qui est prêt à être révélé, travaillé, abordé, libéré ou honoré.

DESCRIPTION

ENSEIGNEMENTS ∞ DANSE SOMATIQUE

ATELIER « Corps & Âme – PRÉSENCE » guidé par Nathalie Brière et Louis Roy

Pour cet atelier, premier de la série – Automne 2025, la PRÉSENCE sera explorée.

Avec la pratique de la présence, nous expérimentons la Vie telle qu'elle est, et nous assumons la responsabilité du rôle que nous y jouons. Nous le faisons avec attention, volonté, curiosité sincère et bienveillance. Dans cette perspective, tout fait partie de la Vie. Tout a sa place et c'est notre rapport à la réalité qui détermine comment nous arrivons à vivre ce qui est présent.

À travers l'expérience directe, nous apprenons à voir et à accueillir la réalité, le monde ou l'état des choses tels qu'ils existent réellement, par opposition à une vision biaisée par nos croyances. Nous développons une présence sacrée à la Vie. Cet atelier offre une expérience transformative pour accueillir, découvrir et honorer les messages subtils que notre corps et notre âme souhaitent nous révéler, ici et maintenant.

« L'exploration exige que nous plongeons dans l'expérience tout en continuant d'être conscients et présents au milieu de celle-ci... Nous ne pouvons pas simplement être des observateurs distants ; nous ne pouvons pas simplement regarder l'expérience comme s'il s'agissait d'un film. Nous continuons d'être témoins, mais nous sommes en plein milieu. Notre témoignage est incarné. »
A.H. Almaas

« Le mouvement somatique dévoile l'histoire que le corps détient, transforme notre reliance au monde et libère l'expression de l'âme. », une inspiration de Milèna May.

Les ateliers sont développés et guidés pour soutenir une démarche de développement en profondeur. Vivre l'expérience une fois laisse entrevoir tout le potentiel de cette approche et la richesse de s'engager dans ce type d'atelier à plus d'une reprise.

Ils sont complémentaires tout en étant distincts.

Le fil conducteur, qui est la Vie, votre propre Vie, invite à un engagement puissant envers vous-même, envers l'être magnifique que vous êtes.

Participer aux ateliers c'est découvrir sa nature profonde, son essence, ici en ce monde.

L'approche des Ateliers « Corps & Âme » est efficace, durable, percutante et transformatrice si les personnes appliquent les pratiques/exercices/outils proposés directement dans leur vie de tous les jours, au travail comme ailleurs.

DÉROULEMENT

L'atelier « Corps & Âme » se déroule en trois temps :

1. (Re)prendre contact avec soi en offrant un temps, un espace et des conditions ;
2. Découvrir notre expérience humaine, notre essence, notre nature profonde ;
3. Honorer et développer notre capacité à manifester notre essence en ce monde, à l'incarner (*embodiement*), notamment par le mouvement somatique.

CET ATELIER EST POUR VOUS SI ...

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Vous recherchez un espace et un accompagnement pour explorer et approfondir ce que veut dire et implique « être présent.e », dans une perspective de pleine conscience (<i>mindfulness</i>).• Vous êtes intéressé.e à découvrir, aligner, renforcer ce qui est déjà en vous pour déployer votre plein potentiel humain. | <ul style="list-style-type: none">• Vous souhaitez explorer la danse (mouvement somatique comme « médecine », dont le fondement est l'incarnation (<i>embodiement</i>)).• Vous êtes engagé.e dans une démarche de transformation personnelle qui vous invite à de nouvelles façons de percevoir, de concevoir, de vivre et de contribuer en ce monde. |
|--|--|

Saisissez cette offre unique qui combine dans un même atelier des enseignements liés à l'âme et la puissance du corps en mouvement qui libère l'expression de notre essence !

Trois ateliers «Corps & Âme» sont proposés à l'automne 2025

Inscrivez-vous à un seul atelier ... ou laissez-vous tenter par plusieurs.

Premier atelier - 28 septembre | Thème « PRÉSENCE »

Les places sont limitées : réservez dès maintenant !

Deux autres ateliers sont prévus : 2 novembre et 7 décembre

Les thèmes, révélés à l'ouverture des inscriptions, aborderont l'âme et la conscience, la curiosité et la joie, la volonté, la compassion, la force et bien d'autres aspects de notre essence.

INFORMATIONS D'INSCRIPTION

 **Date** : 28 septembre 2025

 **Lieu** : Maison pour la danse de Québec, Studio D

 **Heures** : 9h00 à 16h30

 **Coût** : 130 \$ (plus taxes)

Nombre limité de places : 20 personnes

 **Inscription** : Pour réserver votre place et faire le paiement, envoyer un courriel à nathalie.briere@cocreateurs.ca

Les modalités de remboursement seront partagées au moment de votre inscription.

 CO.CREATEURS

RABAIS

- Pour les personnes ayant participé au lancement des Ateliers « Corps & Âme » le 20 juin 2025 : coût réduit à 100 \$ (plus taxes)
- Pour les autres ateliers à venir à l'automne 2025, les inscriptions seront ouvertes à partir du 13 octobre. Un forfait avantageux pour l'inscription à plus d'un atelier sera offert.
- Pour ceux et celles qui ont des limites financières, envoyez un message par courriel à nathalie.briere@cocreateurs.ca

co.créa
teurs

Louis Roy + Nathalie Brière

