

« Corps & Âme »

Atelier

Enseignements ∞ Danse somatique



2 novembre et 7 décembre 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

Guidé par Nathalie Brière et Louis Roy

ATELIER « Corps & Âme » du 2 novembre

-- PRÉSENCE --

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.

ATELIER « Corps & Âme » du 7 décembre

-- ÂME ET CONSCIENCE --

Notre présence sacrée à la Vie sera le thème de cet atelier. Une expérience transformative pour accueillir, découvrir et honorer les messages subtils que notre corps et notre âme souhaitent nous révéler, ici et maintenant, en conscience et avec la présence.

« 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 (*embodiment*), notamment par le mouvement somatique.

CET ATELIER EST POUR VOUS SI ...

- 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 (mindfulness).
- Vous êtes intéressé.e à découvrir, aligner, renforcer ce qui est déjà en vous pour déployer votre plein potentiel humain.
- Vous souhaitez explorer la danse (mouvement) somatique comme « médecine », dont le fondement est l'incarnation (*embodiment*).
- 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 !

Inscrivez-vous dès maintenant !

À un seul atelier ... ou laissez-vous tenter par les deux.

2 novembre et 7 décembre
Les places sont limitées !

INFORMATIONS D'INSCRIPTION



Dates : 2 novembre ou 7 décembre 2025



Lieu : Maison de la danse de Québec,
Studio F



Heures : De 9h00 à 16h30

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](https://www.cocreateurs.ca)

COÛT D'INSCRIPTION – RABAIS jusqu'au 26 octobre

Nous souhaitons favoriser l'accès à ces explorations uniques en offrant un rabais. Pour les ateliers du 2 novembre et 7 décembre, une **réduction de 50%** par atelier est offert jusqu'au 26 octobre minuit. Avec ce rabais, le coût d'inscription par atelier est de **50 \$** (plus taxes). Après le 26 octobre, le coût d'inscription sera de **100 \$** (plus taxes).



Cadeau en prime !

L'atelier Corps & Âme sera gratuit pour vous, si vous amenez une personne avec vous !
Les places sont limitées (20 personnes).

