



Une pulsation identique unit les peuples et les traditions des 5 continents.

Cette « langue » originelle et universelle, inscrite dans notre corps, ne se parle pas... elle se danse, elle se chante et nous reconnecte à nos racines.

Au cours de cet atelier d'expression, de partage et de créativité vous explorerez cette reconnexion par le biais de différents médiums : remise en mouvement, danse, respiration, centrage, détente, voix, ... de façon individuelle mais également collective.

La journée sera rythmée par des propositions empruntées à diverses pratiques : yoga, mouvement primitif, danse des 5 rythmes, Biodanza, méthode APESRA, danses sacrées, mantras... chaque exercice pratique étant accompagné par de la musique acoustique « live » : tambours, percussions, bols, gong, didgeridoo, voix, violon ...

Dans un cadre bienveillant et respectueux de vos propres ressources psychiques et capacités physiques, Ingrid et Michel vous guideront, dans une dynamique de groupe, vers ce retour aux sources à la redécouverte de votre élan de vie.

Un instant que vous vous octroyez à vous même vers un retour à votre intimité profonde, une reconnexion cœur, corps, esprit et un moment d'ouverture au monde.

## INFOS & INSCRIPTIONS

### HORAIRES

-9h30-17h30 (accueil à partir de 9h)

### Lieux :

-02 mai 2021 – «La Hoopa» 16A Rue Octave Lotin à 1450 Cortil-Noirmont

-18 juillet 2021 – Salle « L'autrement Lu » - 19, Place Saint-Pierre à 5380 Forville

-22 août 2021 – Salle « L'autrement Lu » - 19, Place Saint-Pierre à 5380 Forville

Repas à apporter.

Respect et application des normes sanitaires sur place.

**Nombre de places limité** : Vues les normes sanitaires en vigueur actuellement, un maximum de 10 personnes sera admis pour l'atelier.

Le reste des informations pratiques vous sera envoyé quelques jours avant l'atelier.

**MONTANT DE L'ATELIER : 75€**

## **INSCRIPTIONS**

Formulaire pour l'inscription : <https://forms.gle/oSQwodN9hU5bru427>

L'inscription est effective lorsque l'intégralité du prix du stage est versée par un transfert bancaire au compte de Trans'Forme asbl

**IBAN** : BE57 0018 2635 8335

MERCI DE MENTIONNER LE NOM DE L'ATELIER ET LA DATE en référence de votre paiement

**Attention : pas de paiement par chèque SVP**

### **Désistement :**

- En cas de désistement, la somme de 30€ sera conservée pour frais.
- En cas de désistement moins de 7 jours avant la date de l'atelier, le montant total restera acquis à l'asbl Trans'Forme
- En cas d'annulation de notre part (par exemple, la non-réouverture des événements publics en intérieur, cause Covid...), l'intégralité du montant du stage vous sera reversée.



## QUI SOMMES-NOUS ?

Je suis **Ingrid Bourgeois**, violoniste de formation et licenciée en musique ancienne.

Après plus de 20 ans de pratique professionnelle sur les scènes belges et étrangères, je désire revenir à un art de proximité afin d'être au plus proche et à l'écoute des besoins de chaque individu.

Suite à une grosse dépression, j'ai commencé un chemin de développement personnel à partir de 2003. Celui-ci m'a conduit à croiser le chemin de la Biodanza et de Maria Verhulst.

En 2014, Maria m'a invité à rejoindre son équipe de musiciens. Nous l'accompagnons dans certaines de ses propositions avec musique live (ateliers APESRA, cycle initiatique "La Voie de l'Amour", retraites...).

Dans ce même contexte, j'encadre également régulièrement des petits groupes dans le travail d'approfondissement de connaissance de soi avec le support des instruments.

Depuis 2016, je suis en cours de formation APESRA (Approche Psycho-corporelle, Energétique et Spirituelle de la Relation d'Aide) afin de proposer, grâce aux outils acquis et mes expériences, tant des ateliers collectifs que de l'accompagnement individuel.



Je suis **Michel Steingueldoir**

*L'art, la science et le sacré.*

Architecte d'intérieur, plasticien et enseignant de formation, c'est à 30 ans, au cours de l'un de mes nombreux voyages en Inde, que je découvre la musique par le biais du didgeridoo. Cette rencontre fulgurante changera et réorientera ma vie de façon radicale.

Un peu plus tard, avec quelques amis, nous créons une troupe de théâtre de rue, où se mêlent théâtre, clowns, danse, musique et mystique. Par les hasards des rencontres professionnelles, (notamment avec Guy Corneau (psychanalyste québécois et auteur de best sellers) c'est alors l'univers de l'art thérapie qui viendra enrichir ma pratique pendant de merveilleuses années.

Mais un beau jour, tout cela semble subitement prendre fin. Je me retrouve aux urgences. Diagnostic : hernie discale éclatée, direction immédiate, le bloc opératoire. En état de panique, mon mental lâche prise et une « solution miracle » semble venir s'imposer à moi, pour me proposer une « guérison » par la danse. Je me jure solennellement d'y répondre et, pour mon plus grand bonheur, je me reconstruirai après l'opération, par une pratique régulière d'ateliers de danse thérapie, notamment par la danse des 5 rythmes.

Aujourd'hui je partage ma vie entre la pratique et l'enseignement du design en permaculture, du jardinage, de la musique et de l'art thérapie.