



dances de la vie

dances de partout pour ici  
dances de toujours pour maintenant

« Au lieu de gagner seulement notre vie, que se passerait-il si nous avions la folie ou la sagesse de la danser? Notre nature est porteuse d'antinomies naturelles que la danse propose d'assembler... Un être qui danse se remémore les sensations minérales, végétales et animales de sa nature. Il célèbre jusque dans ses gestes quotidiens la vibrante capture du monde. »

Malaika Weber, tiré de l'ouvrage "l'être en corps"

Véritables mandalas vivants, les danses de la vie sont des danses qui perpétuent et honorent des gestes simples, essentiels et symboliques du quotidien, reliés au sens et aux rituels de la vie humaine à travers l'Histoire.

Sur des musiques et des chorégraphies traditionnelles et contemporaines du monde entier, dynamiques et joyeuses, ou plus lentes et plus méditatives, elles se pratiquent en cercle, ligne, vague, spirale, serpent, croissant...

Invitations intergénérationnelles, rencontres pluriculturelles, voyages multicolores, elles se dansent au masculin comme au féminin.

**énergie    détente    bien-être    créativité**

Le répertoire des danses des Fleurs de Bach encore peu connu sous nos latitudes, représente une facette bien spécifique de la vaste famille des danses sacrées du monde dont les danses de la vie sont issues. A découvrir avec ouverture, curiosité et sans modération...

**une expérience à vivre...**

en solo, en duo, en famille, entre amis...

**aucune connaissance préalable en danse n'est nécessaire** : le vécu personnel et partagé l'emporte sur la performance technique.

### matériel

tenue confortable : pieds nus ou en chaussettes et robes, jupes ou pantalons amples pour accompagner la fluidité des mouvements  
boisson

### animatrice

**gladys monnier bæchler** est formée au mouvement et au rythme depuis l'enfance à travers le solfège, la rythmique, le piano, le badminton, la danse classique, moderne et caractère et les claquettes. Travailleuse sociale, elle s'est mise à son compte en 2006 pour animer des ateliers danses de la vie pour enfants et adultes dans toute la Suisse romande. Après une formation pédagogique spécifique à l'enseignement des Danses Sacrées dans la Communauté de Findhorn en Écosse 2005, elle a continué et continue avec grand bonheur d'effectuer régulièrement, en Suisse et à l'étranger, différents stages et formations auprès de professeurs de danses traditionnelles, contemporaines et sacrées de renommée, dont Geneviève Khemtémourian, Nanni Kloke (Meditation in Bewegung, Harmonie-Methode®), Martin Scheiwiller (Bewegungsimpuls) et Wilma Vesseur (Subztanz). Depuis 2008, les danses des Fleurs de Bach et celles de l'Ennéagramme sont venues compléter son répertoire dansant.

### repas

partage d'un buffet convivial constitué des gourmandises apportées par les participant-e-s

### prix du stage (à régler min. 1 sem. avant le stage)

<b>adulte</b> CHfrs 100.-	<b>étudiant/AVS/AI</b> CHfrs 80.-
------------------------------	--------------------------------------

IBAN : CH17 8012 9000 0355 3439 0

Cpte : Gladys Monnier Baechler, rte des Chesaux 58, CH-1633 Vuippens à la Raiffeisen Moléson, Agence de Marsens, 1633 Marsens RAIFCH22129      CB : 80129

### infos et inscriptions

gladys@dancesdelavie.ch

+41 26 915'04'25

+41 79 601'89'13

[www.dancesdelavie.ch](http://www.dancesdelavie.ch)

samedi 11 janvier 2020



dances  
des fleurs de Bach

à Riaz

salle des sociétés  
bâtiment scolaire  
rte des Monts 14

10h-17h

« La santé est notre héritage, notre droit. C'est l'union totale et profonde entre l'âme, le corps et l'esprit. Il ne s'agit pas d'un idéal hors de portée et difficile à réaliser, mais il est si naturel et si accessible qu'il échappe à beaucoup d'entre nous. »

Dr. Edward Bach (1886-1936)

## Entrer dans la ronde des fleurs..., c'est se donner la possibilité de...

- ☪ se relier à son centre, à sa source, aux autres et au Tout universel
- ☪ vibrer à soi, vibrer aux autres, au visible comme à l'invisible
- ☪ harmoniser son âme, son corps et son esprit

en accueillant ses émotions et en dialoguant avec elles,  
en conscience et en présence.

## Le saviez-vous... ? Les énergies des fleurs de Bach se dansent...

En effet, sur des enchaînements de pas et de gestes simples et répétitifs, permettant ainsi rapidement au mental de se relâcher pour laisser le corps et l'âme s'exprimer subtilement et personnellement, **Anastasia Geng (1922-2002)**, nous a offert des chorégraphies généreusement imprégnées du folklore balte si riche en chants et en danses qui honorent la Nature. A travers elles, cette femme lettone d'exception, communicative, engagée et passionnée nous invite à contacter en musique et en mouvement, les énergies des 38 essences découvertes par le Dr. Bach.



Particulièrement parlantes au niveau de la symbolique qui en émerge, tantôt ludiques et exubérantes, tantôt intérieures et méditatives, les danses des fleurs de Bach proposent une approche globale de compréhension et de perception des messages de ces élixirs floraux, et plus largement de l'abondance de l'Univers.

## Par exemple...

- ☪ la danse du **peuplier tremble** invite à exprimer ses peurs dans la sécurité du groupe « en cocon » et de repartir sur sa propre route, indépendant, rechargé de force intérieure et capable de se protéger
- ☪ la danse du **fol avoine** invite à expérimenter différentes voies, de vivre les hésitations dans les directions des pas pour enfin trouver la bonne, se poser et se centrer
- ☪ la danse de l'**olivier** invite à se ressourcer et retrouver son énergie au contact du groupe, de son propre centre et de la terre, les frappés des mains représentant comme un réveil, une stimulation des énergies cosmiques capables de nous aider à retrouver notre dynamisme
- ☪ la danse de l'**impatience** invite un groupe de danseurs à vivre l'acceptation et le plaisir de la lenteur tandis que l'autre, en atomes libres, dans la dynamique opposée, vit le mouvement et le plaisir de la rapidité
- ☪ la danse de la **petite centaurée** invite à s'exercer à s'affirmer en alternant attitude de soumission, de négation de soi et position d'égalité et de réciprocité
- ☪ la danse du **chêne** invite à prendre conscience de la possibilité de s'alléger en déléguant, en perdant le sentiment d'être indispensable
- ☪ la danse du **hêtre** invite à prendre en compte l'existence et la différence de l'autre, à entrer dans le partage au lieu de se fixer dans une attitude intolérante

