

Soirée de Danses Circulaires Sacrées Avec Christophe Vincent



Budokan - 4 rue Fénelon - Le Havre (76600)



Prix : 15€ - Inscriptions : stephanielavigne74@sfr.fr - 06 08 83 38 73

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires

Accueil à partir de 20 h

Début 20 h 15 ; Fin 22 h 30

Il est proposé de conclure la soirée autour d'un goûter partagé.

Prix

À partir de 15€ la soirée

(chacun est libre de donner plus s'il souhaite me soutenir dans la diffusion des Danses Circulaires Sacrées en France)

Informations et inscriptions

Stéphanie

stephanielavigne74@sfr.fr

06 08 83 38 73

QUE SONT LES DANSES CIRCULAIRES SACRÉES ?

Dans toutes les tribus et à toutes les époques, la danse sacrée faisait partie des rituels de la communauté. Le cercle, symbole universel, ayant souvent pour centre le feu ou des objets sacrés (talismans, fleurs, etc.) représentait l'espace où la communauté célébrait les rituels de passage (naissance, mariage, décès) et les autres moments importants de la vie humaine.

BIENVENUE DANS LA RONDE

Les Danses Circulaires Sacrées®, aussi connues sous le nom de « Danses en Rond » ou « Danses du Peuple », furent initialement collectées et/ou créées par le chorégraphe et danseur allemand/polonais Bernhard Wosien et synthétisent les danses de différentes cultures dans un répertoire très diversifié : danses traditionnelles, régionales, folkloriques et contemporaines d'Israël, d'origine Celte, de Turquie, des Balkans, de Russie, d'Amérique Latine, etc. Elles s'inscrivent donc dans la continuité de pratiques ancestrales, antiques et profondes.

Le terme « sacré » est utilisé en lien avec les objectifs de ces danses : faire émerger la joie de vivre, le respect et la douceur pour soi, pour l'autre et pour la vie, l'amélioration de l'estime de soi, entres autres.

La ronde formée par les mains jointes fait circuler une énergie positive dans le groupe.

LES BÉNÉFICES DE LA DANSE CIRCULAIRE SACRÉE

- Amène légèreté, joie, beauté, sérénité et bien-être
 - Invite à la coopération, l'intégration, et la communion tout en conservant l'individualité et les différences de chacun.e
 - Permet une meilleure connaissance de soi et harmonise les corps physique, mental, émotionnel et spirituel
 - Amène musicalité, harmonie et rythme dans la vie quotidienne
 - Augmente la perception, la concentration, la mémoire et l'attention
 - Encourage chacun.e à prendre sa place, son espace, en développant flexibilité et confiance en soi
- Naturellement, le simple acte de danser ensemble affranchit les frontières, stimulant les membres de la ronde à respecter, accepter et honorer la diversité. À travers le rythme, la mélodie et les mouvements, c'est une invitation à connaître l'expression d'autres cultures, avec ses gestes, postures, et son histoire.

PAS À PAS

La pédagogie des Danses Circulaires Sacrées est simple : on apprend le pas, on s'entraîne dans la ronde puis on danse avec la musique. Peu à peu, chacun.e commence à intégrer les mouvements et à libérer le corps, le cœur et l'esprit.

Que la danse soit simple ou plus complexe, nous prenons le temps pour l'intégrer, tout en gardant notre attention sur le plaisir de danser.

À QUI S'ADRESSE CETTE SOIRÉE ?

Le cœur de la Danse Circulaire Sacrée n'est pas la technique mais le sentiment d'union du groupe, l'esprit communautaire. Elle est donc indiquée pour les gens de tout âge, condition physique, croyances et choix de vie. La Danse Circulaire est coopérative par nature donc, dans la période actuelle où les gens cherchent des nouveaux chemins vers plus d'harmonie, cette pratique est idéale par sa simplicité et sa profondeur, et prépare l'être humain pour une nouvelle étape de l'Humanité, où l'harmonie et la paix seront des reflets des attitudes de coopération et de communion.

Le chemin pour la découvrir est simple : entrez dans la ronde !