

# Stage de Danse Intuitive

**Animé par Barbara Goguier**

**Nous appréhenderons à travers différents types de danses et de méthodes ce qu'apporte la danse intuitive en terme de liberté de mouvement, d'ancrage, de circulation énergétique et de connexion à soi et aux autres.**

«Tout au long de mon parcours, j'ai visité de nombreux enseignements à travers le monde. J'ai découvert la richesse de la danse traditionnelle turque et de la danse soufie des derviches, assimilé la mécanique corporelle par la méthode Feldenkrais et la pratique du Systema (art martial cosaque) et développer mes ressentis internes par le Qi gong. C'est en mélangeant mes pratiques que j'ai compris l'intérêt de les faire converger en une discipline que je nomme «Danse Intuitive» .

Ainsi j'ai réappris à me mouvoir, à respecter les limites de mon corps, me soulager de douleurs et tensions tout en apaisant mon esprit.

J'ai à coeur aujourd'hui de partager mes recherches pour proposer une véritable pratique d'écologie intérieure. Si ce qui est à l'extérieur est comme ce qui est à l'intérieur, quoi de plus efficace que de transformer ce qui demande à l'être à l'intérieur pour en percevoir le(s) changement(s) à l'extérieur?»

## **AU PROGRAMME**

**Mouvements inspirés du Qi gong  
Danse traditionnelle turque et soufie  
Danse intuitive individuelle et collective**

## **TARIFS**

**25 euros pour 2h  
+ 10 euros d'adhésion à l'association pour les non adhérents**

**N'hésitez pas à nous contacter pour plus de détails.**

**06 61 41 04 54**

**sohambugun@gmail.com  
<https://sohambugun.org/>**