

Sens en danse

Danser la joie, danser la colère

Comment est-ce que je danse ? Comment exprimer, avec mon corps, la joie, la peur, la colère, la tristesse et toutes ses émotions qui me traversent au quotidien ? Comment danser "masculin", sensuel, décidé, joueur, serein ? Comment oser ? Mais aussi, avec qui est-ce que je danse au quotidien (conjoint(e), enfant, patron, ami(e)s) ?

Sens en Danse permet de contacter, d'éprouver, d'explorer ses sentiments, de laisser le corps les mettre en mouvements et de les traverser, sans les manipuler, en étant simplement présent et témoin de leur transformation.

Au carrefour des enseignements de Gabrielle Roth, de Anna Halprin, de l'Art-Thérapie et de la philosophie-psychologie transpersonnelle, Sens en Danse essaie de donner du sens à ce que nous vivons. Dans le corps !



Aimer-S'aimer

avec un enfant intérieur blessé

Comprendre puis transformer ses ancrages relationnels

L'évènementiel qu'a pu vivre le petit enfant que j'étais (traumatismes ou ambiances toxiques), a créé en moi des "manques à être", des "trop" et des "pas assez" d'énergie. Des manques qui se sont cristallisés en émotions et blocages, témoins des "zones d'ombre" de l'adulte.

Tout cela avait du sens ! Avec ces parents-là, il fallait en même temps, que je me nourrisse de leur amour et que je me protège de leur Ego d'adultes. Et dans ma personnalité d'aujourd'hui, qui découle de ces premières expériences, je garde en moi, la présence symbolique mais très active, d'un Enfant Intérieur, porteur des blessures de mon enfance.

Je crois connaître ces blessures, je peux même "raconter" mon enfance et me souvenir de tel ou tel événement douloureux. Mais tout le propos conscient de ma vie d'adulte est d'oublier et de refuser de contacter ces souffrances fondatrices de ma personnalité. Alors, ce que je fuis me poursuit... Toujours ! Et me fait rencontrer des ami(e)s, des amant(e)s qui vont réactiver ces blessures ainsi que les crises qu'elles génèrent, jusqu'à ce que je les regarde en face.

Comment comprendre dès lors les ancrages relationnels que je vais créer dans ma vie si je ne sais pas que je rencontre l'autre "de blessure à blessure"... en lui demandant de guérir celles qui m'agitent... sans les nommer, bien sûr.

Nous passerons 5 jours (2 + 3) sur les traces de cet Enfant Intérieur, pour le rencontrer, le reconnaître, puis le rassurer lorsqu'il hurle en nous ses frustrations et manques d'amour.



Le souffle créateur

Dénouer ses ombres dans l'invisible

Que sais-je de mon enfance, de mes mythologies personnelles, de cette histoire que je me répète ? Est-ce que mon mental et mon intelligence sont seuls à savoir ? Mon corps sait-il autre chose ?

La respiration consciente interroge l'indicible... Il s'agit d'une méthode d'exploration de soi et d'expansion de la conscience. Un "travail" qui utilise la puissance de la respiration et de la musique pour franchir les barrières habituelles de la perception et faire émerger des contenus inconscients.

Cette expérience de 3 heures se passe allongé, les yeux bandés, immergé dans des ambiances musicales denses et puissantes. Très libératrice au niveau physique, émotionnel, affectif et spirituel, elle permet de contacter des blessures profondes et de les dénouer.



Dates et tarifs des pratiques et des stages

Le souffle créateur

Salle de Janis Godfrey-Thiault au 20, rue Guynemer (tram Champs Elysées ou Salengro). De 14h30 à 18h30

- 7 nov et 19 mars.
- Coût 1 atelier : 50€

Sens en danse Grenoble

Salle de Janis Godfrey-Thiault au 20, rue Guynemer (tram Champs Elysées ou Salengro).

Deux horaires d'atelier : vague de 4h (9h30 à 13h30) et journée de 3 + 3h (10h – 13h et 14h – 17h)

- 26 sept (4h) – 7 nov (4h) – 12 déc (3 + 3h) – 9 janv (4h) – 19 mars (4h) – 30 avril (3 + 3h) – 28 mai (4h)
- Coût 1 atelier 3h : 30€ - 1 atelier 4h : 35€
- 1 journée (3 + 3h) : 55€. Forfait 7 matinées : 200€ (235€)
- Journée Danse + respiration : 75€

Sens en danse Sainte Eulalie en Royans

Salle de la Mairie 20, route de l'Église 26190 Sainte-Eulalie-en-Royans. De 19h à 21h30

- 16 et 30 sept - 14 oct - 4 et 18 nov - 2 déc - 6 et 20 janv
- 2, 16 et 30 mars - 27 avril - 11 et 25 mai - 8 et 22 juin
- 1 atelier 25€ - 5 ateliers 100€ - 10 ateliers 180€.

Danse des 5 rythmes

Animé par Amélie Schweiger. Cycle "Danser la relation"

- 3 - 4 octobre 2015 : Identité
- 16 -17 janvier 2016 : Du solo au duo
- 12-13 mars 2015 : Tribal
- 4-5 juin 2015 : Résonances

Samedi 10h30 - 18h00 / dimanche 10h - 17h30 (pauses déjeuner).

- Tarif : 135€ chaque WE et 125€ si inscription un mois avant le stage. 460€ pour l'ensemble du cycle.

Aimer-S'aimer avec un enfant intérieur blessé

- Du 13 mai 2016 à 19h au 15 mai à 18h30 (module 1) et du 16 mai à 15h au 18 mai à 18h30 (module 2) En résidentiel en Isère 30 €/nuit.
- Repas amenés, partagés en commun
- Coût : Mod 1 ou 2 : 240€, Mod 1 et 2 : 460€. Mod 2 avec "révision" lundi matin : 290€. Réduction 10% si inscription avant 30 mars 2016). Réduction pour couple 10%.

Devenu ce que je suis...

Ingénieur, puis photographe, journaliste et écrivain, j'ai cru longtemps que j'étais "mal né", coincé dans des "Aimez-moi" désespérés... et désespérants.

Suite à un long travail sur mes "ombres", j'ai pu "devenir ce que je suis" et pacifier l'Enfant blessé.

C'est parce que j'ai fait ce chemin que je pourrais vous accompagner pour trouver le vôtre et percevoir la vie et les lumières qui sont en vous.



...dans une approche transpersonnelle

La psychologie/psychothérapie transpersonnelle (au-delà de la personnalité) propose une vision holistique de l'être humain défini comme un tout : "corps, coeur, pensée, âme".

Si je ne vais pas bien, c'est seulement parce que je suis séparé, dans une illusion si forte qu'elle devient ma réalité.

Me retrouver, c'est m'engager "corps, coeur, pensée, âme" dans un travail de conscience au coeur de mes peurs, pour dissoudre l'Ego qui me limite.

Lieux d'accueil

- 26, rue Saint-Laurent à Grenoble.
- 751, route du Chamois 38160 Beauvoir-en-Royans.

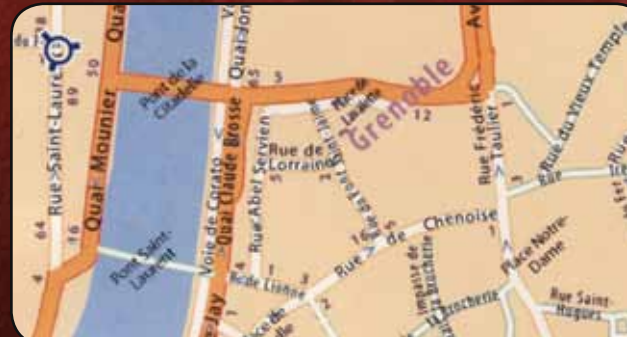
Travail individuel

Séances de 1h30	80 €
Séances de 2h	110 €
Séances de 3h	160 €

Travail couple (homme-femme, adulte-enfant)

Séances de 2 h	130 €
----------------	-------

06 85 75 07 45 / jean-yves.catherin@club-internet.fr
<http://www.catherin-therapie-transpersonnelle.fr/>



Mieux être avec soi-même et avec les autres

Rebirth

Voice dialogue

Toucher corporel



Danse énergétique

Respiration consciente

Méditation

Lectures transgénérationnelles

Jean-Yves Catherin

Thérapeute psychocorporel
et transpersonnel

"Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde"

Gandhi