

L'Onde

15, 16, 17 Juin 2024
à Vieux Boucaux (40)

*L'eau est le corps d'une force vibratoire spirale
Le son est le corps d'un monde vibratoire sinusoidal
Nous irons à leur rencontre...*

Présentation/intention:

Un week-end d'expérimentation de notre corps aquatique et vibratoire par la danse dans l'eau, la voix et les explorations somatiques. Un invitation à changer de rythme, se mettre en lien avec soi, les autres à travers le contact de l'eau chaude, du corps et de la voix. Goûter l'espace de l'improvisation à travers l'onde...

Pour ce faire nous aurons **un espace à terre** avec des pratiques somatiques et des exercices autour de l'exploration du son et de la voix avec le focus de la spirale, l'onde qui traverse le corps et la voix dans l'espace tri-dimensionnel.

Découverte de notre **corps aquatique** et des qualités d'abandon et de soin qu'offre l'eau.

Une invitation à expérimenter la danse collective autour de certains principes du Contact Improvisation.



L'onde du souffle, l'onde du corps dans l'eau, l'onde du chant dans l'air...

La proposition de ce week-end est une invitation à l'exploration intime de comment mon corps devient un instrument pour vibrer, rentrer en contact avec différents éléments, trouver sa note, sa danse, son expression propre et comment faire se rencontrer chacune de nos unicités à travers de l'espace du groupe.

Par la présence à soi, aux éléments, par l'écoute corporelle sensible et sensorielle, **l'onde** unique de chacun et insaisissable de l'instant qui sera créée à travers divers outils de mise en lien pour **ondoyer nos corps, nos souffles et nos voix!**

- Goûter l'accueil inconditionnel de **l'eau chaude à 34 °c**, temps de **flottaison dans l'eau à 34°c**, lâcher prise dans l'eau, exploration **ludique de l'apnée, Jam de danse contact aquatique**
- Des temps à terre d'**écoute du corps**, contemplation vibratoire, **jeux vocaux, circle song et exploration de la voix, sieste musicale**

*L'onde sera notre guide, trouver l'onde du souffle, du flux sur terre et dans l'eau
Un week-end pour prendre soin, être en lien et en connexion dans la joie d'être vivant!*

Pré-requis:

Ouvert à tous! sauf ne pas avoir peur d'aller sous l'eau et être en contact physique qui seront des bases nécessaires au confort de ce week-end.

Virginie Sueres:

Praticienne certifiée Watsu® Wata® et Healing Dance® ainsi que diverses méthodes de thérapies aquatiques, formée aussi à l'apnée (Aida3).

Pratique de danse et chant libre (5 Rythmes, Contact improvisation, Body Mind Centering, chant Dhrupad et circle song) ainsi que diverses approches somatiques.

Photographe depuis 25 ans, formée à la Sonothérapie®, la lumière, l'eau et le son ont toujours été un lieu de recherche!

Inscription et hébergement:

Lieu :Vieux Boucau dans les Landes, cadre magnifique au bord de l’océan
Beach Camp Temple :<https://beachcample.com/>

Arrivée possible le vendredi fin après midi à partir de 18h00Cérémonie de l’eau vendredi soir et surprise!
Départ le lundi soir 18h00

Côût :

370 €/personne /frais pédagogique + salle et bassin

340 €/ personne tarif early bird inscription avant le 20 mai

Inscriptions à réception de la fiche d’inscription+arrhes 80€

Hebergement :

40 €/nuit chambre “cabine individuelle”

30 €/nuit/personne dans la tente Lotus devant le gite

Chambre double privée sur demande dans la maison à côté du gite

Camping Municipal Les Sablères au pied de la dune.

Une cuisine équipée est sur place dans le gite en accès libre pour préparer vos repas.

Possibilité sur commande repas **20 € par personne par repas**.(une option pour le midi)

Les repas équilibrés sont réalisés par une chef vegan avec des produits locaux, bio et ou végétarien!

