# STAGE FELDENKRAIS® danse et atelier d'écriture en Cerdagne

## Du 22 au 26 juillet 2019

### dans un village de montagne

## « Un imaginaire ancré dans les sensations »

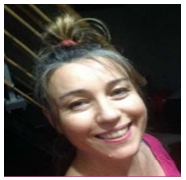
La méthode Feldenkrais® nous apprend à sentir comment tous nos os sont reliés entre eux et à libérer la circulation du mouvement à travers la structure ; l'ancrage et la légèreté deviennent une réalité physique et nous reconnectent avec notre être sensible, créatif, joueur, intuitif.

Il s'agit de délier le corps et la langue, mêler pratiques corporelles et écriture afin d'aiguiser ses ressentis, transcrire les états traversés, en lien direct avec les sens en éveil et la nature environnante. Ecrire, pour le plaisir d'ancrer, saisir la trace et se l'approprier, mais aussi faire danser les mots, les faire vibrer, les faire sonner, les faire chanter dans un aller et retour vivifiant et complémentaire entre jeux corporels et jeux de langage.

Le village d'Eyne se trouve à 1500 m d'altitude dans les Pyrénées-Orientales. Idéalement situé à l'entrée du plateau cerdan au pied du Cambre d'Aze, il est proche de la petite cité fortifiée de Mont-Louis, et des sources chaudes de la vallée du Sègre. Réputé pour ses richesses botaniques et archéologiques, le village offre de nombreux points de départ pour la randonnée pédestre.
https://valleedeyne.wordpress.com/2017/03/13/la-reserve-naturelle-de-la-vallee-deyne/

**Tarif du stage seul** : **200 €**
Le stage débutera le lundi 22 juillet à 9H00 et se terminera le vendredi 26 juillet à 16H00. **Accueil le dimanche 21 à partir de 18H00.**
Hébergement + repas : en plus, voir conditions page suivante.
Renseignements et Inscription : Association C'est'Art'Dire
Mail : cestartdire@gmail.com Tél. : 06 66 98 40 20

**Au menu :**
Séances Feldenkrais®, Danse impro/contact, mouvement authentique en salle le matin ; balades en nature, ateliers d'écriture l'après-midi. Deux animatrices :



Peggy Mousseau est danseuse et praticienne somatique. (Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais® 2010 et professeur de danse diplômée d'état 1997). Peggy place au cœur de sa démarche artistique et d'accompagnement pédagogique, la relation au mouvement ; le mouvement comme outil d'évolution personnelle et comme outil de relation. Dans sa pédagogie elle s'appuie sur la méthode Feldenkrais® et le BMC (développement moteur du nourrisson), ainsi que son expérience de danseuse et chorégraphe dans la création de spectacles de danse et théâtre pour la petite enfance (compagnie Sensotempo et théâtre du petit pont entre 2006 et 2016) pour délier les corps et les imaginaires. Elle intervient depuis 2015 comme formatrice en éveil corporel et bien-être et santé au travail pour les professionnels de la petite enfance. **Contact : 06 22 07 12 49**

Je m'appelle Véronique Ribes et vis depuis longtemps dans les Pyrénées Orientales où j'anime en tant qu'art-thérapeute libérale un atelier d'expression et d'art-thérapie. Avec plusieurs personnes , nous avons fondé en 2015 l'association 'C'est'Art'Dire' qui propose diverses formes d'expression (musique, chant, ponctuellement clown-théâtre, et désormais, grâce à Peggy, le Feldenkrais®…) Dans ce cadre associatif, j'anime pour ma part des ateliers d'écriture hebdomadaires . Ils sont accessibles à tous, chacun vient y écrire en toute convivialité, partager les mots et cultiver ce plaisir de dire qui, comme en danse, ouvre une porte de découverte à la rencontre de soi et des autres.J'espère vous faire bientôt partager ce plaisir , ainsi que ma passion pour la montagne et la nature généreuse que nous offre cette magnifique région. **Contact : 06 88 98 97 85**