

# Mouvement authentique

## Danse des 5 rythmes

### Poésie Haïku

La danse permet avec la poésie, de capter le sens précieux de la vie.

Sonne et résonne tout ce qui tisse notre existence et notre âme.

Ecrire des haïkus, c'est rassembler des notes de soi, nos cicatrices tracées dans le temps et laisser leur touche instantanée sur le papier. Légèrement, nous accueillerons les sensations, sans jugement.

Poème bref qui dit la rupture, la trace de nos expériences humaines, il est comme la danse, mouvement de l'âme.

Danse authentique qui nous relie à notre potentiel créatif.

Etre présent à soi par :

- Des explorations guidées par notre ressenti
- Par la sensation et la perception de nos énergies
- Par le contact avec l'autre
- Par les temps de parole et d'improvisation

## Eveillons l'artiste en chacun de nous

Ecrire, c'est voyager, se mouvoir dans l'ici et l'ailleurs de nos sensations et de nos rythmes intérieurs.

Un chemin à parcourir vers soi et l'autre à travers le corps.

Nous explorerons la marche, le rythme à travers les 5 éléments ; nous improviserons autour des énergies du Fluide, de l'enracinement à la Terre, du Staccato, de la force de nos limites, du Chaos et de la liberté d'être, du Lyrique et de l'envol de l'air et enfin de la Quiétude, de la paix intérieure.

Des vagues s'enchaîneront en flux régénérateurs.

Le groupe comme lieu de partage et de résonance de soi.

Delphine Leggio, formatrice au sein de Puzzle est certifiée en danse-thérapie, formatrice en ateliers danse/écriture et directrice pédagogique de l'Atelier Corps Expression