

## DANZA MEDICINA

**Durée : 2h à 3h**

**Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé**

**Nombre maximum de participants : 30**

### **Attendus de cet atelier Santé**

- Reconnecter au plaisir de bouger son corps en pleine conscience, sans performance
- Apaiser son système nerveux à travers le mouvement libre et l'expression de soi
- Favoriser un processus d'auto-guérison émotionnel

### **Descriptif du déroulé**

Cette expérience s'adresse à toute personne en quête de bien-être, de libération émotionnelle, de reconnexion avec son corps et son intuition, ou encore d'un cheminement spirituel à travers le mouvement du corps.

Danza Medicina est une danse transcendantale sous forme de méditation en mouvement unissant les cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther). On y danse chaque élément dans un ordre bien précis, sur une trame sonore spécifiquement adaptée, le tout guidé vocalement par l'animatrice. Cette expérience permet de ressentir profondément ses émotions, son corps et de libérer ce qui ne nous sert plus.

On ressort de cette expérience avec plus de clarté, allant jusqu'à un sentiment d'avoir profondément connecté à son pouvoir personnel. Un atelier immersif des plus mémorables, catalyseur d'empuancement personnel.