

# Les 5 éléments au coeur de l'Être

Stage de danse et méditation



Avec Deborah Bacon Dilts et Marc Scialom

Du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2022 en Ardèche

# Méditer, danser la terre, le feu, l'eau, l'air et l'éther

## du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2022 en Ardèche

Les 5 éléments qui constituent toute la création, sont aussi au cœur de notre corps. A travers la méditation, la pratique de la danse, l'expérience vécue à chaque instant, nous apprenons à vivre la présence des éléments en nous et dans le monde.

Notre pratique s'enracinera dans une perspective où la conscience et le mouvement ne sont pas séparés. Interdépendance, inter-être de la conscience et de l'énergie, du geste et de l'espace, de la danse et de la méditation...

Le geste habité par la conscience ouvre des espaces nouveaux et la conscience se régénère dans le mouvement, méditer-danser devient un art d'être au monde.

Ainsi, la terre, le feu, l'eau, l'air et l'éther révèlent leur véritable nature. Explorons ensemble comment recevoir ces cadeaux.

S'allier avec les forces de la nature ouvre les portes d'une conscience élargie. Nous reconnaitrons et coopérerons avec une énergie intelligente qui guidera notre pratique, la rendra singulière et pérenne.

Le stage est conçu comme une co-création entre les enseignants, les participants et la cuisinière, avec une alternance de méditations à l'intérieur et en pleine nature, de danse méditative, de dialogues conscients, d'enseignements...

Un temps consacré à la présence à soi dans un lieu privilégié pour revenir dans sa vie quotidienne avec encore plus de présence et de conscience.

**Ce stage est limité à 36 personnes.**

**DATES / HORAIRES :** du lundi 27 juin à 14h au vendredi 1<sup>er</sup> juillet à 14h

**LIEU :** Les Marelles, Le Four - 07440 Boffres. Gare SNCF la plus proche : Valence  
[www.association-marelles.com](http://www.association-marelles.com)

**PARTICIPATION FINANCIERE :** Stage : 400 euros - Hébergement / Repas : de 220 à 370 euros (camping, dortoir, chambres individuelles, caravanes selon disponibilité par ordre d'arrivée)

**CONTACT :** [lucie.bruley@gmail.com](mailto:lucie.bruley@gmail.com) - Lucie : 06 28 06 11 71

**POUR VOUS INSCRIRE :** toutes les informations [ici](#)

## Les enseignants



**Deborah Bacon Dilts**

« La méditation permet de rejoindre l'espace de la conscience. Associée à la danse, elle permet d'intégrer plus profondément l'expérience du corps vivant. »

Deborah enseigne la méditation pleine conscience, certifiée par Jack Kornfield et Tara Brach. Elle est enseignante de la Danse des 5 Rythmes et formatrice en Relaxation évolutive et approches psycho-corporelles chez ISTHME et formée à la Psychosynthèse et la Respiration Holotropique. Conscience, accueil et relation sont au coeur de son approche où le corps a toujours une place fondamentale.



**Marc Scialom**

« Le Présent est bien plus vaste que ce qu'il contient. »  
E. Tolle

Marc Scialom enseigne la Méditation de Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1985. Enseignant certifié en PNL, il forme à la PNL humaniste, l'Hypnose à Synergie PNL. Il propose une démarche intégrative dont l'intention est de relier la sensibilité et le discernement, le cœur et le mental, l'harmonie de groupe et l'individuation, l'énergie et la Conscience.

[www.pleineconscienceintegrative.com](http://www.pleineconscienceintegrative.com)