**MÉDITER, DANSER LES CINQ ÉLÉMENTS** ou

**MÉDITER, DANSER LA TERRE, LE FEU, L’AIR, L’EAU, L’ÉTHER**

Avec Deborah Bacon-Dilts et Marc Scialom

Du lundi 27 juin à 14h au vendredi 1er juillet 14h 2022

Méditer c’est découvrir une intimité avec l’espace

L’espace est toujours présent.

Les objets, les personnes peuvent nous attirer ou nous repousser, mais l’espace accueille de manière égale, tout chose, tout phénomène, tout mouvement. Notre véritable nature est espace, paix.

L’intimité avec l’espace ouvre une perspective riche et renouvelée avec le mouvement, avec la danse.

Le mouvement juste n’est défoulement, agitation, le mouvement juste nait à chaque moment de l’intimité avec l’espace.

Il se résout dans l’intimité avec l’espace.

La méditation honore l’esprit de la danse.

Le corps est en nous, le mouvement est en nous.

L’esprit de la danse contribue à la pratique de la méditation.

Au cœur de l’assise : la danse du souffle, la danse des énergies.

Disponibilité à se laisser traverser, se laisser transformer par les danses de la Terre, du Feu, de l’Air, de l’Eau, de l’Éther.

S'allier avec les forces de la Nature : elles offrent des portes pour vivre une élévation et devenir un avec un champ de

conscience élargi

Développer une intimité avec les 5 éléments. Ils nous invitent à une méditation sans fin, à parcourir un chemin pratique et alchimique :

La Terre : ancrage, stabilité de l’attention.

Le Feu : courage et dynamisme dans la pratique, intuition

L’Air : aspects supérieurs du mental : discernement, intelligence

L’Eau : réceptivité, douceur, transformation, Graal

L’Éther : Quintessence des quatre éléments. Interdépendance, Inter-Être.

Nous apprendrons à reconnaître et coopérer avec une énergie intelligente qui guide notre pratique, la rend singulière et pérenne.

Chaque journée sera consacrée à un élément.

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

Photo

**Deborah Bacon-Dilts** :.....................................



**Marc Scialom :** Il enseigne la Méditation de Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1985. Il s'est formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais/K.F. Dürckheim et avec Nisargadatta.Enseignant certifié en PNL, il forme à la PNL humaniste, l’Hypnose à Synergie PNL.Il a enseigné la Pleine Conscience pour les soignants dans les hôpitaux.Il propose une démarche intégrative dont l'intention est de relier la sensibilité et le discernement, le cœur et le mental, la douceur et la rigueur, le non-jugement et l'authenticité, l'harmonie de groupe et l’individuation, l'Energie et la Conscience.

**Aspects pratiques**

Des sous-groupes seront formés. Vous serez invités pendant 1h lors d’une journée de stage sur les quatre à aider la cuisinière (couper des légumes, mettre la table, vaisselle).

**Participation financière :**

Camping : 400€ + 200€ = 600€ (si vous amenez votre tente)

Chambre en dortoirs de 4 à 6 personnes : 400€ + 240€ = 640€

Chambre à deux : 400€ + 290€ = 700€

Chambre individuelle ou caravane dans la limite des disponibilités :

400€ + 350€ = 750€

**STAGE « MÉDITER, DANSER LES CINQ ÉLÉMENTS »**

 Stage du 27 juin 14h au 1er juillet 14h 2022 à Marelles

**INFORMATIONS PRATIQUES**



**Marelles** Association Loi 1901 Le Four – 07440 Boffres [www.association-marelles.com](http://www.association-marelles.com)

**Accès en voiture :** à Valence prendre la RN 533, traverser St-Peray, direction le Puy jusqu’à Alboussière (18km). Puis prendre la D219, direction Vernoux jusqu’à Boffres. Avant la sortie du village, prendre la D332 direction Grozon. Roulez 2,1 km. Prendre à droite, encore 800m, vous êtes arrivés !

**Transport en commun :** Train ou TGV jusqu’à Valence ville, puis le car en gare routière (demander la direction de Vernoux, descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher)

Pour tous renseignements : gare routière de Valence 04 75 60 06 26

Horaires de car : <http://www.citea.info/ftp/FR_documents/LIGNE%20%2046%20au%2021%20juillet.pdf>

**Co voiturage :**

Merci de nous communiquer les places dont disposez ou si avez besoin pour un covoiturage.Nous essaierons de vous mettre en relation.

**Ma tériel à amener :**

Marelles fournit le drap de dessous, la taie d’oreiller plus deux couvertures.

**Penser à amener le drap de dessus et une serviette de bain.**

**Amener un cahier et un stylo.**

Les tapis de yoga (zabutons), et les chaises sont fournis.

Nous avons quelques coussins de méditation (zafus). Merci d’amener le vôtre si vous en avez un.

N’hésitez pas à amener votre matériel personnel si cela vous semble adapté.

Pour des précautions sanitaires, Il serait bien d’amener un petit drap ou une serviette pour mettre sur le zabuton tapis en mousse (70cmx100cm) sur lequel se pose le zafu.

**Quelques aspects pratiques**

Marelles est une grande ferme environnée de prés, de chênes, de hêtres et de châtaigniers.

**Ac c u e i l** **:** le lundi 27 juin à partir de 14h. Le séminaire commence le lundi 27 juin à 15h30

**Cl ô t u r e du stage :** vendredi 1er juillet à 14h après le déjeuner.

Des moments de repos sont prévus après le repas du midi afin que chacun profite au mieux du séminaire, intègre les contenus de manière harmonieuse, et profite de la nature ambiante. Au plaisir de vous retrouver dans ce cadre.

**Marc Scialom** +33 (0)607961908 contact@pleineconscienceintegrative.com