

Journées Nature et Mouvement 2021

Redécouvrons notre vraie Nature

Une approche corporelle et relationnelle de la nature, par l'immersion, la sensorialité, l'écoute intérieure, la contemplation, le mouvement énergétique, le partage et la danse avec la forêt.

Embrassons l'**unité** de notre être, lumière-ombre, tension-détente, présence-absence, force-vulnérabilité... Réunissons nos paradoxes au cœur d'une expérience unique en forêt.

Dans ce lieu refuge où s'abrite notre intimité, se perdre-se trouver, libérer son mouvement-goûter la tranquillité, aiguïser l'écoute-entendre l'espace, puiser-partager l'énergie vibrante, entretenir-débloquer les flux qui nous portent en interrelation, nous défaire de nos habitudes-engager de nouvelles et ancestrales manières de bouger, être, créer ensemble.

Dimanche 27 juin,

Samedis 10 juillet et 28 août 2021

9h à 18h

Forêts des Vosges du Nord



Dates	Dimanche 27 juin et Samedis 10 juillet et 28 août 2021 de 9h à 18h
Prix :	90 € la journée, 240 € les 3 journées, paiement possible en 3 fois
Accès :	Voiture, ou covoiturage depuis Strasbourg / Gare de Saverne puis covoiturage à organiser
Lieu :	Forêts des Vosges du Nord entre Neuwiller lès Saverne et La Petite Pierre

Renseignements et inscriptions

Sabine Blanc-de Carpentier, artiste, médiatrice et art-thérapeute

06 21 72 37 86 sabinebdc@orange.fr

Questions facultatives pour ouvrir l'esprit et interroger le désir :

- Comment vous sentez-vous dans votre corps ? Dans vos mouvements ?
 - Quel est votre état d'esprit en ce moment ?
 - Où en est votre relation à la Nature ?
 - Sur une échelle de 1 à 10, en êtes-vous satisfait-e ?
 - Pouvez-vous imaginer la meilleure relation possible et quelle serait-elle ? Comment vous sentiriez-vous ?
-
- Ressentez-vous l'appel de vous ressourcer, de retrouver votre aisance naturelle ? D'embrasser votre nature, de faire corps avec « la Nature » ?
 - Vibrez-vous à l'idée de danser avec la forêt, les éléments, le moment ?
 - Pour vous, les végétaux, minéraux, animaux, l'air que vous respirez et l'ensemble du vivant autour de vous, sont-ils animés ou inertes ?
 - Comment concevez-vous les échanges entre vous et ce monde non-humain ?
 - Ressentez-vous le désir d'écouter, recevoir, faire connaissance avec ce milieu, d'égal à égal ?
-
- Quelles sont les pensées culturelles qui vous distancient de la « nature » ?
 - Quelles sont les conditionnements qui vous coupent d'une manière naturelle d'être au monde, et du monde ?
 - Si vous avez des façons de bouger propres au conditionnement de certaines danses, comment votre corps pourrait-il retrouver son mouvement natif, en-dessous des constructions formelles et culturelles ?
 - Si vous n'avez aucune pratique corporelle, de mouvement ou danse, aucune pratique méditative, seriez-vous prêts à aborder un nouvel espace d'expérience ?

-

Les journées sont construites pour vous sur la base de mes expériences créatives et méditatives en forêt depuis les années 90, nourrie par Suprpto Suryodarmo (Java), mes études et pratiques actuelles, avec Aisha Seyburth, Bénédicte Pavelak, Ruth Nahoum, Starhawk, Julia Cameron, Janet Conner, Tanya Taylor-Rubinstein, David Abram, et, à votre écoute in situ dans l'instant.

Sabine Blanc-de Carpentier, artiste, médiatrice et art-thérapeute

Artiste dans mon corps, je vis en poésie par une diversité de médias qui se répondent : danse douce, dessin intuitif au contact de mon monde intérieur, voix et chant improvisé, écriture, installations, mandalas. **Médiatrice et art-thérapeute**, je vous offre des dispositifs sensoriels, méditatifs et créatifs pour faciliter votre ouverture à vous-même et au monde naturel, éveiller votre potentiel, accompagner le changement, cocréer votre vie.



Témoignages

“ Nous étions deux amies très tentées par ce retour aux sources d'un mouvement hyper connecté aux éléments. Nous avons vraiment beaucoup apprécié ce temps de pratique dans une très belle forêt, en contact immédiat avec le sol, la mousse, les feuilles, les arbres... et notre âme d'enfant ! Un temps déconnecté, rien que pour soi, en harmonie avec la nature mais aussi avec l'intégrité de ce qui fonde la personne, le corps, l'équilibre, le mouvement, dans un moment très ludique. J'en suis ressortie pleine d'énergie et de joie. Merci “ Jocelyne Lacoumette

« Cet atelier, en petit comité de femmes, m'a accordé un temps pour me (re)connecter à la nature et par conséquent à moi-même. Sabine propose des outils et des exercices corporels permettant de porter un nouveau regard aux éléments naturels puis de rentrer en résonance avec eux. C'est un véritable éveil et terrain de jeu multisensoriels ! Pendant cette journée dans la forêt, c'est l'intelligence et la créativité de mon corps qui se sont exprimées et non plus celles de ma tête. Cette expérience a généré en moi un ancrage, une sensation d'alignement, un bien-être, une harmonie, une écoute, une créativité authentique, pour ne pas dire sauvage. Tout au long de l'atelier, Sabine reste très attentive aux états de chaque participante. Elle facilite différents temps d'échanges entre les exercices et notamment au début et à la fin de l'atelier. Le temps d'ouverture permettait d'atterrir, d'observer et de poser des mots sur notre présence ici. Le temps de clôture permettait de graduellement quitter ce voyage et de repartir chacune de notre côté avec nos propres nouvelles richesses. Je garde en moi cette sensation de vraiment rencontrer les arbres et les rochers ainsi que le chant intuitif que nous avons offert à la forêt afin de la remercier. Le travail de Sabine fait écho à ma pratique et mes recherches personnelles, je recommande vivement de participer à ces ateliers. D'ailleurs, je renouvellerais bien volontiers l'expérience ! » Mathilde Rohr - Artiste