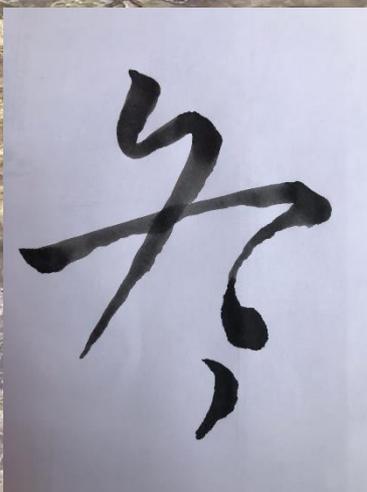


# Solstice d'Hiver 2021

Danses et Os

Au cœur du Corps  
Et de la Nature  
Ariège 19/20/21.12

Ecoute ton âme  
Bouge ton corps  
Vis ta danse



Agnès Douillet – Ostéo Eveil®

Nathalie Darandovas – Evidanse

En ce temps de Solstice, le message est une évidence: revenir à l'essentiel.

La nature est en hiver, elle ne produit plus ; la sève reflue. Pour nous ,c'est le retour à soi. Vivons et dansons ce repli, dans nos os, au creux du yin et de son élément eau. Ce repli initie l'élan du renouveau dans la lumière jusqu'au prochain Solstice d'été, le feu!

L'invitation : un espace-temps d'immersion, et de respiration, au cœur du corps et de la nature.

Par la pratique de l'ostéo éveil, découverte et contact avec notre structure profonde et fondatrice : nos os, leurs tissus et leur intelligence vivante innée ; exploration des forces intrinsèques du corps... Seul, à deux, ensemble.

Un espace-temps de danse née de ces forces naturelles structurelles ramenant à un mouvement essentiel ; une danse nourrie du plongeon dans l'eau, yin de l'hiver, mouvement de rondeur, douceur et fluidité, continuum de la vie; des danses nées de nos singularités et de nos essences, ensemble. Des Evidances...

Un espace-temps de célébration et de silence, en accords avec l'instant présent, le temps des possibles.



### Avec :



Agnès, improvisatrice polyvalente (poésie, dessin, sculpture, danse...), a été initiée à de nombreuses approches corporelles : Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Danse indienne, contemporaine, contact impro, arts du cirque aériens, méditation zen et pleine conscience...

Elle se forme à l'ostéo éveil depuis 2002 auprès de Michèle Torento, elle est certifiée 5ème degré et enseigne depuis 2012 en France et aux États-Unis.  
[www.osteo-eveil.fr](http://www.osteo-eveil.fr) / [www.agnesdouillet.com](http://www.agnesdouillet.com)



Nathalie : danseuse libre et diplômée d'état en danse contemporaine depuis 1998. Formée en expression sensitive et certifiée de NIA.

Autodidacte, elle crée Evidanse pour une danse plus en lien aux sens, à l'essence qui donne le Sens.

Une expérience de danse intense avec des trisomiques et des autistes lui confirme que la grâce est un état intérieur. Elle aime transmettre, et révéler l'Evidanse en chacun.



### Pour qui :

Praticiens et amoureux de la santé par le corps, de la danse improvisée, toute personne en recherche de lien, d'autonomie, de conscience avec son corps.

Pas de connaissance préalable requise. Beaucoup d'envie !!!

### Où :

Hameau de Pave, dans un écrin de nature préservée, en Ariège, au pied des Pyrénées.

[www.hameaudepave.fr](http://www.hameaudepave.fr)

### Quand :

Spécial Solstice les 19/20/21 décembre 2021

### Tarifs :

Stage en résidentiel : « tarif early bird » \*315 € avec pension et cout pédagogique jusqu' au 30 septembre, \*355 € ensuite. \*(petit déjeuner non inclus)



### Informations :

Auprès d'Agnès au 06 64 01 92 91 et Nathalie au 06 02 53 32 88

Places limitées à 11 personnes

Inscriptions auprès de Nathalie. Merci !