

# DANZA DUENDE

Dancing your life!



## Pleine Conscience & Sensualité

Yumma Mudra

Stage qui offre un espace pour ralentir et commencer à vivre le temps en appréciant la subtilité de chaque sensation dans les mouvements.

Par contraste quand nous sommes immobiles nous sommes plus attentifs aux mouvements internes et à chacune de nos perceptions avec le monde dehors et dedans. Petit à petit on comprend que ces deux aspects n'ont jamais été séparés.

retrouver la capacité naturelle de synchroniser le corps, l'esprit, et l'énergie qui les réunit est l'objectif de ce travail sur le long terme.

Pendant les sessions nous allons rechercher calmement comment cultiver cette ouverture avec un esprit libre, léger, en éveil par des méthodes simples et ludiques mais aussi avec le rigueur indispensable pour dominer notre tendance moderne à l'agitation mentale.

Une appréciation de la sensualité est explorée depuis la sensation une satisfaction et de plénitude qui surgit dès lors qu'on se détend et qu'on renonce à danser par rapport à une image de soi qu'on souhaiterait reproduire.

Grâce à notre talent pour communiquer avec nos profondeurs dans un registre amoureux, les sensations libres et dispensées d'attachement nous procurent une acceptation de qui nous sommes tels que nous sommes et nous pouvons alors nous ouvrir à une présence fraîche et curieuse de tout.

C'est cette présence subtile qui est la danse de la vie manifeste dans le monde intérieur de chacun d'entre nous.