



## PRESENTATION DES JOURNEES IMMERSION

### SOUFFLE & VIBRATIONS

avec

Nadia Retsin et Valérie Savie

*Reconnecter en soi sa propre poésie du geste dans un corps respirant et vibrant.*

13 Octobres / 10 Novembre / 8 Décembre 2024

En ce dernier trimestre 2024, Nadia et Valérie vous proposent une immersion durant une ou 3 journées dans l'univers du souffle, de la danse et de la vibration.

Vous apprendrez à vous relier à votre intériorité par le lien à votre corps et votre souffle. Cette pratique vient nourrir vos cellules, vos muscles, votre squelette, vos organes, vos fascias en libérant votre mental avec le contact aux 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Air, Eau).

*"Danser c'est laisser respirer le Souffle qui danse en nous" Michel Raji*

Nous utiliserons nos outils que sont le Souffle, le mouvement sensoriel, la danse spontanée et la vibration des sons inspirés par Nadia.

#### **Le souffle et le mouvement vous aideront à :**

Mieux vous détendre et vous dynamiser.

Vous régénérer et avoir une plus grande amplitude respiratoire.

Renforcer votre système immunitaire et vos organes.

Retrouver un corps plus fluide, perceptif et renforcer votre système musculaire.

Retrouver plus de plaisir et de joie, par le rythme, la danse et la vibration.

#### **La puissance des vibrations sonore dans la transformation intérieure :**

Durant ces journées d'immersion, Nadia aura le plaisir de vous accompagner avec des soins vibratoires par le son et les instruments de musique.

Nous utiliserons les vibrations sonores pour soutenir le travail du souffle.

Elles favoriseront la relaxation, la libération émotionnelle et l'harmonisation des corps physique et énergétique. Elles renforceront aussi la connexion avec votre Esprit.

Les sons, en résonance avec les fréquences naturelles du corps, pénètrent les tissus et atteignent les cellules. Ils activent une profonde régénération. Les instruments, comme les bols chantants, bols de cristal, carillons, tambours et autres, réveillent la mémoire cellulaire et déclenchent un processus d'auto-réparation.

Au fil des séances, vous serez invités à expérimenter ces vibrations. Elles soutiendront vos transformations, apaiseront votre mental et ouvriront des espaces intérieurs. Cela vous apportera plus de fluidité et de bien-être.

Pour plonger au cœur de vos sensations et vous reconnecter à votre propre rythme.

**3 Sessions évolutives** vous aideront à entrer en douceur et en conscience dans l'alchimie du souffle à partir de votre corporalité (physique, psychique, énergétique), en lien avec les fréquences vibratoires qui auront une action sur vos fréquences cérébrales autant que sur vos cellules.

Sachant que nous sommes constitué d'eau à 70%, que l'eau transporte de l'information et garde la mémoire dans nos tissus, il est intéressant de se poser quelques questions sur les pensées et croyances qui circulent en nous.

Nos accompagnements et complémentarité nous permettront d'être à l'écoute de nos besoins de l'instant tout en suivant le thème de notre journée.

### **Session 1 – 13 Octobre – Lame sans nom (Tarot de Marseille)**

Un premier pas vers votre volonté de transformation et votre ouverture .

Une session ou nous favoriserons l'ancrage dans le corps par la douceur, la mise en mouvement progressive, le respect du rythme de chacun(e). Garder l'équilibre et la stabilité de vos énergies.

Le yin et le yang peut aller révéler les ombres et les lumières en soi afin de les intégrer et de ne plus leur donner d'emprise.

Quelle est votre transformation ? Séparation, détachement, deuil, changement de vie, de profession, changement de direction....

Elément TERRE / AIR

### **Session 2 – 10 Novembre – La Roue de Fortune**

La roue tourne et c'est à nous de saisir rapidement l'opportunité qui se présente pour prendre plus d'expansion de notre être.

A travers la sagesse des 5 saisons, des 5 éléments, des 5 mouvements qui se succèdent en nous et dans nos vies.

Survol des 5 éléments en lien aux 5 émotions.

### **Session 3 – 8 Décembre – La Justice**

Après ces temps d'introspection, de sensations dans le souffle, la fluidité interne et externe, retrouver notre axe essentiel dans la transe lucide danse, le rythme dans notre corps matière pour recevoir les sons cristallins de notre Esprit .

Element Terre / Eau

Des temps de partage seront favorisés pour mettre en mots les sensations qui nous traversent.

\*\*\*\*\*

## **EN PRATIQUE ...**

### **Vous apporterez :**

Une tenue souple et confortable, chaussettes, plaid, un tapis de sol, votre bouteille d'eau et un picnic pour un repas partagé le midi.

**Lieu :** Le Dojosavie – 8 , La Poitevinière 37460 Céré la Ronde (3km)

**Horaire :** 9h30 à 17h00

**Participation :** 70€ la Journée  
195€ les 3 journées

### **Information et Inscriptions :**

Valérie Savie 06 84 35 00 34 / [savieval@gmail.com](mailto:savieval@gmail.com) / [www.savie-zen.com](http://www.savie-zen.com)