

PROGRAMME DE LA JOURNÉE PORTES OUVERTES

**à l'ESPACE MAROSA
5 rue Saint Bruno, 13004 Marseille**

**Le 22 septembre 2018
10h-20h30**

Toute la journée, nous vous accueillerons à l'Espace Marosa de 10h à 20h30 pour vous faire découvrir ce nouveau lieu à Marseille dédié aux pratiques chamaniques et à l'épanouissement personnel.

Venez découvrir les différentes pratiques avec des ateliers gratuits qui débuteront à 15h. Nous clôturerons cette journée par un apéritif à 19h30 !

Vous êtes thérapeute, praticien, formateur et recherchez un lieu ? Venez visiter ! Infos : Aude Ferté
06 50 85 79 13



Programmation

15h-16h : Danse Longo avec Anaïs Onno

www.anaisonno.com

Le Longo est une Danse Initiatique d'Ancrage, issue de 3 danses de guérison du Congo. Cette pratique se compose de 36 mouvements doucement rythmés chacun étant associé à une intention intégrée dans l'énergie de l'Amour. Elle s'appuie sur une vision globale de l'être et prend en compte toutes ses dimensions : corporelle, émotionnelle, spirituelle. Le Longo permet de ré-équilibrer nos énergies et stimule notre spontanéité, source de confiance et de joie !

Le Longo c'est une danse entre le Féminin et le Masculin, entre la Terre et le Ciel, c'est le mouvement qui nous amène à l'ancrage, l'ancrage au plus profond de nous même.

16h-17h : Respiration holotropique avec Jean-Charles Fouché

www.espacerampale.com

Cousine du Rebirth, la Respiration Holotropique combine une relaxation profonde, une respiration accélérée avec une musique évocatrice ainsi qu'un accompagnement psycho-corporel afin d'accéder à sa propre intériorité grâce à des états de conscience non-ordinaire. Ceci active le processus naturel de transformation intérieure, générant des expériences uniques pour chaque personne à un moment et un endroit donné (l'intention du respirant, le contexte de la respiration et le thérapeute sont autant de paramètres importants pour vivre cette expérience dynamique dans un cadre sécurisé et bienveillant).

Contre indications : maladies cardiovasculaires, glaucome, opérations chirurgicales récente, grossesse...

17h-18h : Danse libre des énergies vitales avec Jean-Charles Fouché

Venez explorer votre corps en mouvement grâce aux séances hebdomadaires de la danse des énergies vitales.

Aucune technique, connaissance ou expérience en danse n'est requise. Il s'agit de laisser vivre son corps à travers les différents rythmes de la musique.

Les bienfaits d'une séance :

- évacuer le stress, les tensions, les émotions négatives, la fatigue
- relier corps et esprit dans une reconnexion à la vie
- se recharger en énergie
- développer l'optimisme

18h-19h : Voyage au tambour avec Aude Ferté

www.mondechamanique.com

Le voyage chamanique est un art ancestral qui consiste à se rendre dans les "mondes invisibles", au delà de la réalité ordinaire, pour y effectuer des changements dans sa vie.

C'est un chemin qui permet de redécouvrir la façon de ramener équilibre et harmonie dans sa vie, tout en nous aidant à nous éveiller à notre potentiel créatif.

Grace au voyage chamanique, chacun peut accéder à des révélations directes et recevoir une guidance spirituelle...

19h30 : Apéritif !

Au plaisir de vous retrouver !