Pascale et Valérie associent leurs talents et vous proposent en juillet 2024 une parenthèse fleurie

# Faire danser nos pensées

Stage résidentiel dans la Drôme

## Concrètement

Stage de yoga, de danse flamenco aux pieds nus et d'improvisation
Quand : du mardi 23 juillet 2024 à 19h au dimanche 28 juillet 2024 à 16h
Où : au Domaine de la Potière, dans la vallée de la Drôme
Quoi : 5 journées propices à la détente et au ressourcement avec comme toile de fond
**Un corps mobile, un mental disponible, un imaginaire nourri.**
Il y aura : une pratique quotidienne de hatha yoga ; des séances de danse flamenco aux pieds nus ; des rencontres autour de l'improvisation ; du yoga nidra, de la marche silencieuse et aussi un temps de baignade en rivière, des moments d'échanges, de partage, de repos, de tranquillité… le temps de vivre joyeusement!

Coût de l'hébergement en pension complète au domaine de la Potière : 380 euros
Coût pédagogique : 380 euros

## Pascale Vignal

D'abord comédienne, Pascale Vignal devient enseignante de yoga, puis formatrice en yoga nidra et dirige des stages d'improvisation théâtrale. Elle se sert de la souplesse mentale qu'apporte le yoga pour accompagner la recherche de création de personnages et met la créativité de l'actrice au service de la transmission du yoga.

Partir du petit, du pas grand-chose, pour cheminer vers la découverte de l'imaginaire que chaque personne porte en elle. Faire fleurir en soi la joie de jouer, oser, se surprendre, partager, échanger, s'ouvrir, sortir de son cadre habituel pour créer de l'inattendu.

De la posture de yoga à la posture d'un personnage, et à l'inverse se dépouiller de son « personnage » social pour être simplement soi, en état de yoga.

## Valérie Romanin

D'abord danseuse, Valérie Romanin devient enseignante de yoga et se consacre à la transmission de ce qu'elle désigne les arts du geste et de la respiration. Elle unit le yoga à la danse, et la danse au yoga, ayant à cœur de faire naître une attitude essentielle : se percevoir existant, respirant, vivant.

Faire un grand saut, sans appréhension, dans le monde flamenco, ses codes, son esthétique, ses rythmes et se relier résolument au plaisir de danser. Ressentir la musique, percevoir l'espace et, petit à petit, le corps se meut, se déplace, sautille, frétille, danse !

Dire quelque chose de soi grâce au langage flamenco et habiter son corps avec bonheur.

**Contact, renseignements, inscriptions :**


| | | |
|---|---|---|
| Pascale Vignal | **contact@anandara.fr** | 06 77 06 82 23 |
| Valérie Romanin | **info@flamencodescalzo.com** | 06 78 31 83 29 |