



Tourmalines

# Atelier Danse Méditative Couleur Tao

Dimanche 17 février 2013  
de 9h30 à 17h30



*Le mot « Tao » signifie la voie, le chemin. La philosophie taoïste est une recherche de l'équilibre des énergies Yin tendant à l'éloignement du centre et des énergies Yang tendant au rapprochement vers le centre.*

*L'atelier de danse méditative Couleur Tao est une invitation à ressentir et à exprimer ces deux énergies afin de créer une danse d'unité de soi par leur harmonisation.*

*Les danses et les exercices proposés invitent de manière progressive à :*

- ☯ Vivre un processus intérieur exprimé par la danse, basé sur l'énergie Yin et plus particulièrement le principe féminin*
- ☯ Vivre un processus intérieur exprimé par la danse, basé sur l'énergie Yang et plus particulièrement le principe masculin*
- ☯ Vivre un processus intérieur exprimé par la danse, une réconciliation et une harmonisation de ces deux énergies en soi*

*Cette journée est donc basée sur l'équilibre du masculin et du féminin en soi, sur la réconciliation intérieure invitant ainsi à danser sur la voie du Tao.*

*Prévoir une tenue souple, un tapis de sol, une bouteille d'eau et un pique-nique.*



**Atelier adapté à tous** quels que soient l'âge et la condition physique, animé par Nora Clairmont, danse-thérapeute.

**Informations et inscription :** par téléphone au 06 61 97 22 57, par mail sur [nora@tourmalines.fr](mailto:nora@tourmalines.fr) et sur le site [www.tourmalines.fr](http://www.tourmalines.fr)

**Lieu :** Association Jardins de Vie, Maison des Associations, salle Sarah Bernard, 61 bis rue Paul Doumer, 17200 Royan

**Tarif :** 80 €. Possibilité de tarif solidaire.