

## « Utilise ta boussole intérieure dans le plaisir du mouvement »



**Accompagnatrices :** Brigitte Charlier et Valérie Hansen

**Langues :** Français, English

"Une semaine dans la baie de Sataya, faite de rencontres magiques et joyeuses avec les dauphins, au cœur du vivant et de l'eau bleue ! Les journées seront rythmées sur ces rencontres et des moments à bord du bateau où vous aurez l'occasion de vous amuser en famille. Nous proposerons des ateliers de mouvement, danse, rythme, expériences ludiques de connexion à soi et aux autres. »

**Détails et réservation :** Chaque jour, une des 2 accompagnatrices vous propose un atelier en mouvement et ludique, dans une continuité avec le travail de l'autre. Atelier commun en fin de semaine, synchronisé sur le groupe, point d'orgue de toutes les richesses de ce voyage. Seul ou en famille, vous pourrez voyager d'un monde à l'autre: celui des dauphins et celui des hommes, dans la spontanéité et le **plaisir du mouvement, à la recherche de votre boussole intérieure.**



Brigitte vous fera découvrir comment, à l'aide de quelques outils corporels simples, mieux ressentir la présence de l'autre (loin-près), s'abandonner-lâcher-prise (être une algue poussée par l'eau), envahir et être envahi (dans le jeu), être et rester présent à soi-même (ancrages), tout en s'appuyant sur le mouvement de la vie qui nous traverse. Le matin, pour ceux qui le souhaitent, séances de respirations accompagnées de mouvements d'auto-ouverture. Rien d'intellectuel; uniquement le mouvement et le plaisir de se sentir, vivants et en lien!

*Brigitte Charlier est logopède, docteure en sciences psychologiques, et praticienne en PCI, Psychologie Corporelle Intégrative ([www.ipci.be](http://www.ipci.be))*

*Elle offre, sous diverses formes, des opportunités de développement personnel, de relation d'aide ou d'accompagnement de chacun. (<http://www.brigittecharlier.weebly.com>)*



Valérie vous emmènera dans le mouvement dansé, le rythme, au plus près de votre spontanéité et de la nature environnante. Un atelier à vivre en famille avec des moments plus spécifiques pour les ados qui le souhaitent.

Mouvements aquatiques, mouvements terrestres, rythmes, avec plaisir et légèreté.

*Valérie Hansen est pédiatre et passionnée par l'art du mouvement. Elle a fondé le Centre « Les Bégonias », Santé et Créativité pour les familles. [www.begonias.be](http://www.begonias.be)*

*Formée en art-thérapie, elle anime des ateliers corporels/mouvement pour parents-enfants et pratique la danse depuis de nombreuses années (actuellement rythmique, danse sensible, Butô).*