Danse des 5Rythmes®

Méditation en mouvement pour libérer, transformer, guérir.

les Vagues du vendredi

Deux vendredis par mois, de 20h à 22h, Dance Area, Genève

6 et 27 septembre / 11 et 18 octobre / 1er, 15 et 29 novembre / 6 et 20 décembre 2019

10 et 24 janvier 2020

La danse des 5Rythmes
Créée par Gabrielle Roth aux Etats-Unis au courant des années 1970 et pratiquée par des dizaines de milliers de personnes dans le monde entier, la danse des 5Rythmes® est une pratique de méditation par le mouvement libre et spontané : à travers le corps et à l'écoute de sa propre présence, elle permet d'ouvrir des chemins de transformation et de guérison.

Les Vagues du Vendredi sont un rendez-vous régulier avec la danse des 5Rythmes à Genève. Une vague est un rituel dynamique et libérateur qui utilise le mouvement improvisé comme un outil de détente, d'inspiration et de transformation. Un espace de bien-être physique et mental, une exploration de notre être authentique.

Chaque mois, des enseignant-e-s certifié-e-s internationaux s'alternent à l'enseignante locale Sara Cereghetti.

Diversité des styles et des propositions pour finir la semaine et entamer le week-end dans la curiosité et l'exploration du mouvement.

Quand & Qui ?
Les vendredis suivants, de 20h à 22h

06 septembre Sara Cereghetti
27 septembre Marc Silvestre
11 octobre Emma Leech
18 octobre Sara Cereghetti
01 novembre Marc Silvestre
15 novembre Sara Cereghetti
29 novembre Lisa Gravel
06 decembre Andreas Tröndle
20 decembre Sara Cereghetti
10 janvier Mia Arneric
24 janvier Sara Cereghetti

Où ?
Dance Area
19, rue de la Coulouvrenière
1204 Genève

Combien ?
Fr. 25.– normal
Fr. 20.– réduit (étudiant.e.s, AVS, AC)
Pas de réservation nécessaire, chaque vague est ouverte.

Contact & Renseignements
waveyoursoul@gmail.com
+41 79 314 50 44

Pour plus d'info
DanseDes5RythmesGeneve
www.5rhythms.com

If you don't do your dance, who will?
Gabrielle Roth

Cette pratique s'adresse à toute personne, quel que soit son âge ou sa condition physique. Aucune expérience préalable n'est requise pour participer à une « vague ».
On danse à pieds nus ou avec des chaussures de danse. Venez avec une tenue confortable et chaude et votre bouteille d'eau.

Graphisme : Angela Allemand