

# **Art thérapie**

## **Danse primitive et Yoga**



**Kat Eratostene et Valérie Beaufort  
proposent**

**Un cycle de 6 Ateliers  
Aix en Provence**

**1 vendredi soir par mois  
de janvier à juin 2023  
de 18h30 à 21h30**

## **L'ART DU VIVANT :**

### **Danser et créer sa vie, unifié corps-cœur-esprit**

Ces ateliers sont accessibles à tous, quels que soient votre âge, votre forme physique, votre expérience ou non de la danse, du yoga ou d'une pratique artistique.

L'art thérapie est au service de la créativité afin que chacun puisse réinventer sa vie et se libérer de ce qui n'est plus nécessaire.

En nous reliant aux battements de notre cœur et au rythme de notre souffle, la danse primitive nous met en résonance avec nos rythmes corporels les plus profonds, à l'origine de la vie

C'est à travers le mouvement spontané, la gestuelle instinctive que naît une forme de créativité. Le force du rythme, l'énergie de la pulsion, la vibration et l'enracinement nous permettent d'être au plus proche de nous-mêmes et favorisent l'émergence de l'évanouissement du mental

Le yoga à travers les postures, les respirations, les concentrations et les retraits des sens rééquilibre notre corps physique, émotionnel et mental. C'est un outil de connaissance de soi et de transformation intérieure qui nous apprend à nous centrer, à revenir à soi et à ses sensations.

L'alternance de la danse et du yoga nous ouvre l'unité corps-cœur-esprit pour une réelle expérience de joie !

Chaque atelier propose une thématique en lien avec les 6 principaux centres d'énergie qui gouvernent la structure subtile du corps humain. Ce travail permet de se relier et de s'harmoniser avec les 5 éléments et les 5 sens.

Les ateliers sont interdépendants et évolutifs.

Chaque séance est un processus et un état des lieux qui permet de réajuster tous les plans de l'être afin de mieux gérer les différents aspects de la vie.

Le groupe constitué de personnalités différentes, riches de leur histoire, vécu, difficultés, trésors représente un cocon sécurisant, bienveillant, inspirant porteur d'expériences nouvelles.

Chacun étant un élément important et essentiel, ayant une fonction particulière dans le groupe ; après la découverte de la première rencontre, nous demandons l'engagement sur la globalité des ateliers dès la 2ème rencontre.

**Dates :**

### **Atelier 1**

**20 janvier** : L'élément **terre** et le sens de l'**odorat** relié au centre d'énergie de la base

S'ancrer, s'enraciner, instinct, animalité, pulsion de vie

### **Atelier 2**

**24 février** : L'élément **eau** et le sens du **goût** relié au centre d'énergie du pubis

Créativité, source de l'inconscient, sexualité, désir, aspect matériel

### **Atelier 3**

**24 mars** : L'élément **feu** et le sens de la **vue** relié au centre d'énergie du ventre

Energie vitale, assimilation physique et mental, volonté, santé

### **Atelier 4**

**28 avril** : L'élément **air** et le sens du **toucher** relié au centre d'énergie du cœur

Personnalité, émotion, affect, intuition, dévotion

### **Atelier 5**

**16 juin** : L'élément **éther** et le sens de l'**ouïe** relié au centre d'énergie de la gorge

Communication, équilibre du fonctionnement physiologique,

Amour désintéressé

### **Atelier 6**

**23 juin** : Centre d'énergie du front relié aux **5 éléments** et aux **5 sens**

Siège du mental et de l'intellect, hautes aspirations spirituelles

**Quelques-unes des méthodes utilisées lors de chaque atelier :**

Art thérapie, danse primitive et yoga  
Groupes de partage d'expérience  
Enseignements théoriques et pratiques  
Utilisation d'huiles essentielles  
Langage des couleurs

Nombre de places limitées à 12

Tarif : 450€ pour les 6 ateliers (75€ l'atelier de 3h)

Lieu : Ecole de Yoga Nadanta  
330, avenue des Siffleuses  
13090 Aix en Provence

### **ENSEIGNANTES :**

#### **Kat Eratostene :**

Formatrice, enseignante de Hatha Yoga et Yoga Nidra de la lignée des Natha yogis, art thérapeute

<https://natha-yoga-formation.com>

#### **Valérie Beaufort :**

Formatrice, psychopraticienne en psychothérapie multi référentielle et intégrative, sophrologue, art thérapeute.

<https://www.valeriebeaufort.com>

### **Inscription :**

Kat Eratostene 06 12 91 56 81

Valérie Beaufort 06 79 66 16 53

Envoie d'un chèque d'arrhes de 40 € pour la réservation du premier atelier à l'ordre de Kat Eratostene à l'adresse suivante : 103 avenue Gambetta 84160 Cadenet  
ou un paiement en ligne sur le site de Valérie Beaufort

<https://www.valeriebeaufort.com/paiement/>