

Stage de Danses Circulaires Sacrées Avec Christone



Samedi 27 et dimanche 28 avril 2024

A Espéraza (11260)



Information et inscription : christone@posteo.de

STAGE de DANSES CIRCULAIRES SACRÉES ®

Par Christone

Samedi 27 et dimanche 28 avril 2024 - Espéraza (11260)

Bienvenue dans la ronde !

Dans toutes les tribus et à toutes les époques, la danse sacrée faisait partie des rituels de la communauté. Le cercle, symbole universel, ayant souvent pour centre le feu ou des objets sacrés (talismans, fleurs, etc.) représentait l'espace où la communauté célébrait les rituels de passage (naissance, mariage, décès) et les autres moments importants de la vie humaine.

Les **Danses Circulaires Sacrées** ®, aussi connues sous le nom de « Danses en Rond » ou « Danses du Peuple », synthétisent les danses traditionnelles et contemporaines de très nombreuses cultures.

Le terme « sacré », détaché de tout sens religieux ici, vient du fait que ces danses ont toutes une profonde symbolique car elles s'inscrivent dans la continuité de pratiques ancestrales.

La Danse Circulaire est coopérative par nature donc, dans la période actuelle où les gens cherchent des nouveaux chemins vers plus d'harmonie, cette pratique est idéale par sa simplicité et sa profondeur, et prépare l'être humain pour une nouvelle étape de l'Humanité, où l'harmonie et la paix seront des reflets des attitudes de coopération et de communion.

À qui s'adresse ce stage ?

Mon intention majeure pour ce stage, outre le fait de danser et de se faire du bien, est de partager quelques clés concrètes pour que les stagiaires puissent à leur tour transmettre les danses.

Après le stage, je vous enverrai les musiques, les vidéos et les symboliques des danses vécues ensemble.

Le cœur de la Danse Circulaire Sacrée n'est pas la technique mais le sentiment d'union du groupe, l'esprit communautaire. Que la danse soit simple ou plus complexe, nous prenons le temps pour l'intégrer, tout en gardant notre attention sur le plaisir de danser 😊

Toute personne souhaitant danser est la bienvenue : ni limite d'âge ni expérience en danse demandées. Tant que vous pouvez entendre la musique, voir les mouvements proposés, et bouger vos membres sans entrave, vous pouvez participer 😊

Les bénéfices de la Danse Circulaire Sacrée

- Amène légèreté, joie, beauté, sérénité et bien-être
- Invite à la coopération, l'intégration, et la communion tout en conservant l'individualité et les différences de chacun.e
- Permet une meilleure connaissance de soi et harmonise les corps physique, mental, émotionnel et spirituel
- Amène musicalité, harmonie et rythme dans la vie quotidienne
- Augmente la perception, la concentration, la mémoire et l'attention
- Encourage chacun.e à prendre sa place, son espace, en développant flexibilité et confiance en soi

Naturellement, le simple acte de danser ensemble affranchit les frontières, stimulant les membres de la ronde à respecter, accepter et honorer la diversité. À travers le rythme, la mélodie et les mouvements, c'est une invitation à connaître d'autres cultures dans leur singularité.

Informations pratiques

Dates et horaires

Samedi 27 avril 2024 de 9h à 18h30.

Dimanche 28 avril de 9h à 18h30.

Adresse

Le stage aura lieu au Dojo d'Espéraza : 3, place de l'industrie (11260 Espéraza).

Repas

Nous vous proposons d'apporter vos repas et couverts et que nous partagions ensemble ce qui aura été apporté par le collectif.

Transports

Si vous souhaitez venir en transports en commun, la gare SNCF la plus proche est Carcassonne et le bus 402 peut vous amener à Espéraza (1h20 de bus).

<https://www.mestrajets.lio.laregion.fr/>

Si vous venez en voiture, quelques semaines avant le stage je vous enverrai le tableau des coordonnées des stagiaires pour covoiturer.

Participation financière et inscription

Après avoir lu la section « parlons d'argent » (voir ci-dessous) remplissez le formulaire d'inscription ici :

<https://framaforms.org/inscription-pour-un-stage-avec-christone-1582360291>

Pour toute information :

Vous pouvez entrer en lien avec moi, de préférence par e-mail : christone@posteo.de - 06 17 17 31 17.

A propos du facilitateur : Christone

Qui suis-je ? La question est bien vaste pour y répondre en quelques lignes...

Je suis Christone, celui qui marche pieds nus et reste en débardeur même quand il neige l'hiver, celui qui adore chanter, celui qui danserait jusqu'à la fin des temps, celui qui aime vivre, jouer, rire, ...

Ce que je choisis de vivre et de transmettre, ça je le sais !

La joie d'être vivant, le goût de la présence à l'instant, la merveille de sentir son corps de l'intérieur, de le laisser être mouvement, le délice d'une musique qui traverse le cœur et touche l'âme dès la première note, le plaisir du silence pleinement vécu, l'intensité de la rencontre de cœur à cœur avec l'autre !

Pour en savoir plus, c'est ici : <https://www.christone.fr/>

Parlons d'argent

Mon intention est d'aider chaque personne à **prendre consciemment son pouvoir et sa responsabilité pour et par l'usage de son argent.**

Depuis plusieurs années, je réfléchis et expérimente beaucoup sur :

- Notre rapport à l'argent : avons-nous des problèmes d'argent ou un problème *avec* l'argent ?
- Nos croyances : à quoi avons-nous associé l'argent ? à notre valeur en tant qu'individu ? à notre sécurité ? à notre liberté ? est-ce que cela nous soutient ou est-ce que cela nous dessert ?
- La « conscience du manque » (j'ai peur) et la « conscience d'abondance » (j'ai confiance)
- Notre responsabilité de choix dans l'utilisation de l'argent : quelles sont nos priorités dans la vie ? Notre argent les sert-il ? Notre usage de l'argent nous donne-t-il de la joie ?
- Le déploiement de notre créativité pour générer des ressources (demande d'aide aux amis, paiement échelonné...) et proposer des solutions alternatives (troc, échanges de compétences...).

J'ai été très inspiré par la manière dont Marshall Rosenberg parle de l'usage de l'argent. Il dit :

- Transformez le concept de « valeur » en arrêtant de croire que quelque chose « vaut » quelque chose : Voulez-vous vivre dans un monde dans lequel les gens qui ont quelque chose qui pourraient aider la famille de quelqu'un, ne le donnent que si vous leur donnez de l'argent ?
- Ne « payez » jamais d'argent pour quoi que ce soit : donnez de l'argent pour servir la vie d'une manière qui vous convient. « Je donne de l'argent pour aider les gens à faire ce qu'ils veulent faire. Si ce qu'ils font enrichit ma vie, j'aimerais leur donner de l'argent pour qu'ils continuent à donner cela aux autres. »
- Ne faites jamais rien pour l'argent. La vie est trop courte. Ne faites jamais payer pour quoi que ce soit que vous faites : demandez de l'argent aux gens pour vous aider à faire ce que vous voulez faire. Faites ce qui fait sens pour vous et ensuite demandez l'argent dont vous avez l'usage pour faire cela. Ne dites pas : « Je te donnerai ce que je trouve précieux uniquement si tu me donnes de l'argent. » mais « Je serai joyeux de te donner ce que j'ai à offrir et je serais ravi que tu me donnes de l'argent pour que je puisse continuer de le donner à d'autres. »

Je vais donc pouvoir animer ce stage avec vous car d'autres personnes m'ont donné de l'argent avant pour que je puisse le faire. Vous n'allez pas me « payer ».

Si vous choisissez de me donner de l'argent, ce ne sera pas pour le stage que vous aurez vécu, qui sera alors déjà dans le passé, mais pour m'aider à construire mes futurs projets (dont les stages à venir...).

Je fais ce choix car je veux vivre dans un monde dans lequel l'argent est utilisé de cette manière.

Pour évaluer ce que j'aimerais recevoir à la fin du stage, je tiens compte à la fois :

- De mon investissement financier dans ma formation initiale et ma formation continue, qui me permettent de proposer ces Arts de Vivre avec la qualité que je souhaite y mettre.
- Du temps de préparation pendant lequel je n'ai donc pas d'autre activité rémunératrice.
- Des coûts que j'ai (dépenses pour le stage, dépenses mensuelles)
- Des projets et rêves que je souhaite financer.

Je vous donne donc 2 indicateurs :

- **La somme moyenne que j'aimerais recevoir par participant :** si la somme totale donnée par le groupe était celle-ci, je serais tranquille pour financer la suite de mes projets.
Je serais ravi que les personnes qui le souhaitent puissent contribuer en donnant plus que cette somme. C'est une forme de solidarité qui permet de soutenir les personnes qui choisiraient de donner moins et de me soutenir dans les projets que je souhaite développer.
Pour les stages de danse : **70€ /personne et /jour.**
- **La somme wahoo que j'aimerais recevoir par participant :** si la somme totale donnée par le groupe était celle-ci, je pourrais investir dans des projets plus coûteux et qui nécessitent plus de préparation non-rémunérée.
Pour les stages de danse : **90€ /personne et /jour.**

De manière concrète :

À la fin du stage, après avoir vous-même vécu ce que je souhaite offrir au monde, et dans un espace complètement ouvert à votre réponse authentique, je vous inviterai à vous demander et à vous laisser sentir : « Ai-je de la joie à donner de l'argent à Christone pour le soutenir dans ses futurs projets ? Et si oui, combien ai-je envie de lui donner ? » (Tout en prenant aussi en compte vos besoins et ressources).

J'aurai alors plaisir à recevoir ce que vous aurez de la joie à me donner, quelle que soit la somme (ça peut être 1€).

Vous pouvez aussi choisir de ne rien donner, c'est tranquille pour moi et vous n'aurez rien à justifier à quiconque ☺

Concernant l'inscription au stage :

Je ne souhaite plus demander de chèque d'arrhes ni faire signer des bulletins d'inscriptions avec des conditions financières en cas d'annulation. Ce fonctionnement n'a jamais vraiment été aligné avec ce qui m'anime le plus et je l'utilisais à défaut de trouver mieux. Et grâce à l'ami Kévin Dancelme, (aussi formateur du CNVC), j'ai trouvé !

A partir de maintenant, je choisis de croire que si vous faites la démarche de vous inscrire, c'est que vous souhaitez réellement participer, donc que vous ferez le choix d'être présent pour la formation.

Et que vous ferez ce choix, non par contrainte d'engagement financier via un chèque d'arrhes, mais bien en étant animé par l'envie de participer au stage et par celle de prendre soin de l'énergie mise dans son organisation.

Quand quelqu'un annule sa participation à la dernière minute, vu qu'il y a un nombre limité de places et que ces stages sont très souvent complets, il est souvent trop tard pour contacter les personnes sur liste d'attente (et quand c'est possible, ça demande beaucoup de temps et d'énergie).

Je vous invite donc à considérer votre inscription comme un engagement réel avec vous-même, avec moi et avec le groupe qui sera le vôtre, et à faire tout votre possible pour honorer cet engagement.

Cette manière d'être et de faire rejoignent la raison d'être de la CNV : soutenir l'émergence d'un monde dans lequel **les besoins de chaque être sont pris en compte**, et où chacun agit librement à partir de sa joie à contribuer au bien-être (le sien et celui des autres). ☺