

Une Terre d'Accueil

Le Programme

Dreamwork et arts somatiques Programme

- Avant votre arrivée

Une plante sera à acquérir sur internet : elle sera à prendre 3 nuits d'affilée avant de venir, c'est-à-dire le mardi à partir du mardi soir 2 janvier !

Dans un même temps, à partir du mercredi matin, le processus d'autohypnose « La Météorologie des corps » sera également à débiter.

Son processus est expliqué en fin de programme. Les dessins qui en résulteront seront à amener le vendredi 5 janvier.

- À votre arrivée

1re soirée (vendredi) — Accueil et repas, puis à 20h pendant environ 1,5 heure : théorie, et 1 heure d'exercices.

1. Présentation, débriefing avec Laurent et Magdalena, déposition des dessins (Météorologie des corps)
2. Ouverture d'espace et introduction — où est la troisième part de notre vie
3. Physiologie du sommeil — phases, cycles, symptômes
4. Types de rêves : rêve lucide, rêve vivide, cauchemars, rêves prémonitoires, ciblés, communs ou mutuels
5. Exercices pour une nuit pleine de rêves, analyse des dessins.
Départ au lit à 22 h 30

- 2e journée (samedi)

1. Petit déjeuner puis à 08 h 30 débriefing, fermeture d'espace (2 h)
2. Suivra un bain sonore et vibratoire cellulaire, avec la réalisation d'un grand dessin de groupe où sera invité le mouvement
3. Déjeuner, pause médiane.
4. L'après-midi, c'est une pratique de toucher à la fois cellulaire et structurel en amenant les fascias dans le mouvement. Une pratique en duo qui glissera vers la danse improvisée.
5. Pause et diner
6. À 20 h 30 ouverture d'espace
7. Introduction aux rêves lucides
8. Exercices pour mieux profiter des rêves lucides
9. Départ au lit 22 h 30

- 3e journée (dimanche)

1. Petit déjeuner puis à 09 h 00 débriefing, fermeture d'espace (1,5 h)
2. Suivra un cercle de Mouvement Authentique
3. Repas, clôture du stage
4. Fin du week-end