

**Stage de mouvement, danse et sagesse amérindienne  
Cévennes Avril – Mai 2022**

<b>Samedi, 30 avril</b>	<b>Programme</b>
<b>Faire connaissance, créer les liens</b>	Cercle de paroles et partage présentation animatrices et participantes
	Ouverture et présentation du cercle de médecine amérindienne
	Mouvement et danse ethnique
	feed back, apéro et partage, souper
<b>Dimanche, 1<sup>er</sup> mai</b>	
	Mouvements et réveil
	petit déjeuner
<b>Approche, guidance et création</b>	Tirage de votre Animal Médecin, votre guide pour les mois à venir
	Repas du midi
	Improvisation danse : extérioriser l'énergie de l'animal de médecine
	Création d'un objet sacré, en lien avec l'Animal de Médecine tiré
	Feed back, apéro et partage - souper
<b>Lundi, 2 mai</b>	
	Mouvements et réveil
	Petit déjeuner
<b>Calme et méditation</b>	Méditation au son du tambour, message
	Repas du midi
	Mouvements et danse ethnique
	Esprit de la nature : comment elle nous Soutient dans notre vie
	Feed back, apéro et partage - souper
<b>Mardi, 3 mai</b>	
	Mouvements et réveil
	Petit déjeuner
<b>Connexion, harmonisation &amp; messages</b>	Esprit de la nature – suite
	Repas du midi
	Mantra amérindien (cherokee) danse sur tambour
	Prise de conscience de notre corps balayage et isolations
	Souper
	Feu sacré, tambour, chants et veillé du feu sacré

## *Les Ailes de Katia* & **Corps-Attitude**

<b>Mercredi, 4 mai</b>	
	Petit déjeuner
	Feed back du feu sacré
<b>Je me libère</b>	Marche en pleine conscience
	Pique-nique
	Danse avec éventail
	Souper
	Partage sur le ressenti de la marche
	contes et légendes autour du feu
<b>Jeudi, 5 mai</b>	Mouvements et réveil
	Petit déjeuner
<b>Confiance, sérénité et joie</b>	Méditation avec le tambour
	Repas du midi
	Mouvements et danse ethnique
	Cercle de partage, enseignement
	Souper
	Soirée festive
<b>Vendredi, 6 mai</b>	
<b>Tourisme</b>	Tourisme dans cette belle région ou profiter du calme, de la nature
<b>Samedi, 7 mai</b>	Les chambres sont réservées jusqu'à samedi matin

### **Pour débiter, samedi 30 avril**

16h30 - 17h00 présentation et ouverture du cercle

19h00 apéro avec partage et souhaits des participantes pour la semaine

### **Pour terminer, jeudi 5 mai dans la confiance, la sérénité et la joie**

20h00 – Soirée festive « on s’amuse, on fait la fête » fin du stage dans la joie.