

## DANSE

Véritables mandalas vivants, les danses de la vie sont des danses sacrées qui perpétuent et honorent des gestes du quotidien à travers l'Histoire de l'Humanité. Sur des musiques et des chorégraphies traditionnelles et contemporaines en provenance du monde entier, elles se pratiquent en cercle, ligne, vague, spirale, serpentini... Créativité, énergie, détente, ressourcement, au masculin comme au féminin: en profondeur comme en légèreté, les danses de la vie invitent à vivre les moult facettes de son être.



### Danses de la vie

Danses de partout pour ici,  
danses de toujours pour maintenant

### Gladys Monnier Baechler

- Formée au mouvement et au rythme depuis l'enfance à travers le solfège, la rythmique, le piano, le badminton, la danse classique, moderne et caractère et les claquettes
- Travailleuse sociale et formatrice d'adultes
- Anime des ateliers danses de la vie, pour enfants et adultes de 4 à 104 ans depuis janvier 2006
- Continue de se former auprès de professeurs de renommée en danses traditionnelles, contemporaines et sacrées, en particulier auprès de Geneviève Khemtémourian en France et dans la communauté de Findhorn en Ecosse
- Depuis 2008, les danses de Fleurs de Bach d'A. Geng et les danses de l'Ennéagramme de G. Khemtémourian sont venues compléter son répertoire dansant

## ALIMENTATION VEGETARIENNE

L'alimentation est une préoccupation quotidienne. L'alimentation consciente est un facteur essentiel de santé physique et psychique. La cuisine végétarienne, inspirée de différents pays du monde, est haute en saveurs et en couleurs. Les repas, préparés dans la mesure du possible avec des aliments issus de l'agriculture biologique, éblouissent les yeux, flattent les narines, réjouissent les papilles. Inspirés par les combinaisons alimentaires justes, les petits plats proposés sont faciles à digérer et remplissent réellement leur rôle nutritif.



### Alimentation végétarienne

Cuisine du monde

### Marie Claude Bruss

- Formée en ergothérapie, poursuit depuis deux décennies une véritable recherche en cuisine pour l'adapter tant au plaisir des sens qu'à l'amélioration ou à l'équilibre de la santé
- Inspirée notamment par le Dr Shelton et la Dresse Kousmine
- Propose le meilleur des cuisines traditionnelles nord-africaine, indonésienne, indienne et travaille selon les principes de l'Ayurveda
- Invite chacun à s'impliquer dans la réalisation d'un repas sain, goûteux et équilibré

## YOGA

Le Yoga est une discipline issue de l'Inde millénaire, offrant des moyens de croissance personnelle répondant parfaitement aux besoins de l'humain occidental contemporain, dans toutes ses dimensions. Le yoga offre une riche palette d'outils adaptables à chacun, notamment postures, respirations, méditation et relaxation. Respectueux de la personne, le viniyoga invite à progresser dans la conscience et la souplesse du corps, permet d'apaiser le mental, donne les moyens d'entrer en contact avec l'esprit et apprend à agir avec le cœur.



### Viniyoga

Développement personnel

### Isabelle Van Wynsberghe

- Formée depuis 2000 à l'enseignement du yoga avec François Lorin dans la lignée des élèves de Desikachar
- Depuis, régulièrement en recherche et post-formation avec des enseignants renommés de différentes écoles de yoga
- Formée en 2008 au Yoga Nidra avec André Riehl
- Thérapeute spirituelle et Praticienne PNL
- Accompagnatrice en jeûne, individuel et en groupe
- Enseigne le yoga, la relaxation et la méditation en cours individuels et collectifs, ateliers et stages pour adultes
- Anime des cours de découverte du yoga pour enfants et jeunes en écoles, clubs sportifs, CO
- Accompagne les futures mamans

## Une expérience interdisciplinaire à vivre...

en solo  
en duo  
en famille  
entre amis

Ce stage offre un espace, un temps et un lieu privilégiés pour expérimenter et développer la relation à soi tout en s'inscrivant dans le cadre enrichissant de la dynamique de groupe...

... polarité, complémentarité, complicité,...

## Age

dès 15 ans

## Matériel

Tenue confortable, pieds nus ou en chaussettes

### • Pour les danses

Robes, jupes ou pantalons amples pour accompagner la fluidité des mouvements

### • Pour le yoga

Un tapis de sol, une couverture, un coussin de méditation ou une autre couverture

## Prix

- Animation et enseignement : 400 frs (270 €)
- Hébergement et pension : 400 frs (270 €)  
ou  
Pension sans hébergement : 240 frs (160 €)

**Aucune connaissance préalable en yoga, en méditation ou en danse n'est nécessaire:** toutes ces pratiques s'adaptent à chaque personne dans le respect de ce qu'elle est au moment présent, le vécu personnel et partagé l'emportant sur la performance technique.

Par une attitude d'ouverture...

se laisser surprendre...

et r...éveiller sa lumière intérieure...

## Lieu

### Chalet Saint-Paul à La Roche (FR) en Suisse

Magnifique chalet entièrement rénové,  
accueil chaleureux, chambres individuelles  
[www.chaletstpaul.ch](http://www.chaletstpaul.ch)

## Inscriptions

par e-mail ou téléphone

- **Gladys Monnier Baechler**  
[gladys@dansesdelavie.ch](mailto:gladys@dansesdelavie.ch)  
+41 26 915 04 25  
+41 79 601 89 13  
[www.dansesdelavie.ch](http://www.dansesdelavie.ch)
- **Isabelle Van Wynsberghe**  
+41 26 915 03 36  
+41 79 623 55 92  
[www.isayoga.ch](http://www.isayoga.ch)  
(formulaire de contact)



yoga & danses de la vie

*r...éveiller*

*sa lumière intérieure*

**Week-end de l'Ascension 2010**

**en Gruyère**

**du jeudi 13 mai à 9h30**

**au dimanche 16 mai à 16h**