

# Sunday's Grace

**Âmes en mouvement**

**Atelier mensuel avec Sara Cereghetti**

Le dimanche, de 11h à 13h, à Dance Area, Genève

**Dates 2020-2021**

6 septembre // 20 septembre // 18 octobre // 15 novembre  
20 décembre // 17 janvier // 21 février // 14 mars  
11 avril // 23 mai // 20 juin

**Danse des 5Rythmes®**

*Méditation en mouvement  
pour libérer, transformer, guérir.*

# flowing staccato chaos lyrical stillness®

Danser avec l'énergie subtile et dégagée un matin et des dimanches. Explorer l'essence de nos corps et de nos âmes par le mouvement libre et nous réunir dans un rituel dynamique qui honore et transforme notre être, lui donnant les ailes et les racines de la grâce.

## La Danse des 5Rythmes

Créée par Gabrielle Roth aux Etats-Unis dans les années '70 et pratiquée par des dizaines de milliers de personnes dans le monde entier, la danse des 5Rythmes® est une pratique de méditation par le mouvement libre et spontané : à travers le corps et à l'écoute de sa propre présence, elle permet d'ouvrir des chemins de transformation et de guérison.

## Sara Cereghetti et son approche



Anthropologue de formation, j'ai bâti ma vie professionnelle en jonglant entre l'art, la direction d'évènements culturels

et le développement de chemins corporels et spirituels. Enseignante certifiée de la Danse des 5Rythmes® et théra-coach, je pense la vie comme de la poésie, le mouvement comme un acte intuitif et profondément transformateur. Avec passion et générosité, j'offre ma présence pour que nos histoires puissent émerger, s'exprimer et se libérer à travers l'espace, en utilisant l'alphabet du corps et les chorégraphies de l'âme.

## Quand ?

Les dimanches suivants, de 11h à 13h

**6 septembre**  
**20 septembre**  
**18 octobre**  
**15 novembre**  
**20 décembre**  
**17 janvier**  
**21 février**  
**14 mars**  
**11 avril**  
**23 mai**  
**20 juin**

## Où ?

Dance Area  
19, Rue de la Coulouvrenière  
1204 Genève

## Combien ?

Atelier :  
CHF 25.- normal  
CHF 20.- réduit  
CHF 30.- soutien

Abonnement cycle 11 ateliers :  
CHF 250.- // CHF 200.- // CHF 300.-  
*Pas de réservation nécessaire, chaque vague est ouverte. L'abonnement au cycle est non-remboursable.*

## Contact & Renseignements

waveyoursoul@gmail.com  
+41 79 314 50 44

## Pour plus d'info

[www.waveyoursoul.com](http://www.waveyoursoul.com)  
[www.5rhythms.com](http://www.5rhythms.com)

Cette pratique s'adresse à toute personne, quel que soit son âge ou sa condition physique. Aucune expérience préalable n'est requise pour participer à une vague. On danse à pieds nus ou avec des chaussures de danse. Venez avec une tenue confortable et votre bouteille d'eau.