

YOGA DU RIRE  
DANSE ÉNERGIE-RELIANCE /MOUVEMENT@DERM  
Inclus MÉDITATION-RELAXATION

« LAISSE VIBRER TON CŒUR »

Nous vous proposons de vous reconnecter aux battements de votre Cœur Aimant.  
De retrouver la joie, le souffle et la reliance à l'Être.  
Aucun pré-requis nécessaire

**SAMEDI 18 MARS 2023**

de 10h à 17h 30

(Arrivée à 9h 30, départ vers à 18h)

de 12h à 14h

Pause déjeuner : Repas partagé avec les intervenants  
(Apporter de quoi vous restaurer)

Recevez nos lumineuses pensées

*Stéphanie*

*Cathy*

**Participation : 90 €**  
**(85€ la journée + 5€ d'adhésion à l'Association)**

Adresse du stage : Le moulin d'Ozon 175, Route de Gaude 07200 Saint Étienne de Fontbellon.

Merci de vous inscrire au: 07.82.98.34.50 ou [lescrocusblancs@gmail.com](mailto:lescrocusblancs@gmail.com)

(Aucun pré-requis n'est demandé)

P2 (SG/CA)

ENEZ DECOUVRIR le  
« Yoga du Rire et la « Danse Energie-Reliance Mouvement DERM »



### YOGA du RIRE avec Stéphanie Gossens

Le yoga du rire est un exercice unique, cela conduit au rire réel et contagieux. Les bénéfices de cette technique sont prouvés par la science. Le rire est universel, sans barrière linguistique ni culturelle, et permet de partager de manière non verbale les mêmes valeurs de fraternité et d'amour.

Puissance et focalisation du souffle – Ouverture à différentes respirations en conscience. Visualisation et gratitude du cœur.

L'objectif du yoga du rire est d'apporter la bonne santé, la joie et la paix dans le monde.

- LA PRATIQUE PROPOSÉE EST BASÉE SUR : **Les bienfaits du rire (reconnus par l'O.M.S. sur le mental, le physique et le social)**
  - Augmentation de la confiance en soi et de l'énergie
  - Libération des tensions et du stress
  - Amélioration de la digestion, de la qualité du sommeil
  - Renforcement du système immunitaire
  - Dissipation de la douleur



### Danse Energie-Reliance/@MouvementDERM

avec Cathy L'Adorée

« Un Art Sublime  
Libère ta tête, ton corps et ton esprit  
Danse ton Âme avec ton Cœur vibrant  
Déploie tes Ailes »



Une merveilleuse rencontre avec soi-même et les autres, pour reconnecter son Corps à la Vie, au mouvement, afin d'y trouver Joie, Harmonie et Bonheur. Prendre soin de soi et découvrir son bio rythme naturel car nous sommes le temple divin pour accueillir qui nous sommes; un être splendide, en pleine santé, en reliance avec son Cœur Aimant.

Alors, je danse.  
Je danse le silence de l'instant,  
J'assouplis, j'imagine, je dessine  
des chemins parsemés de fleurs.  
Je laisse couler l'eau cristalline.  
J'inonde mon corps d'amour.  
Je vénère la vie.

Je pose un pied, puis deux  
pour toucher le ciel  
et recevoir l'alliance des couleurs vivantes.  
Pour oser, créer,  
Retrouver la danse, ma danse, ta danse,  
Nous unir à la terre, au ciel, à tout ce qui vit  
dans l'acceptation de qui nous sommes,  
des êtres heureux, plein de grâce et d'amour.

*Cathy L'Adorée* (texte protégé)

(Pas besoin d'abuser de son corps et de son esprit  
Faire parler son corps plutôt que d'en tirer profit pour se révéler (se retrouver SOI)  
Nous sommes le sujet, l'expérience pour devenir plus humain, simplement (souffler,  
s'amuser, vibrer, se déployer, se délier, se décontracter, rire, vivre, danser...) Revenir à  
l'essentiel comme un enfant)

*(Il n'est pas nécessaire d'être initié à une danse particulière, ni d'avoir pratiqué des cours de danse. Au contraire, la découverte de soi se réalise lorsque que nous ne sommes pas investis par des techniques. Car il s'agit ici d'avoir un regard frais, nouveau pour ressentir et réinventer sa propre expression afin d'élargir son être dans sa totalité pour un mieux-être)*

▪ **Les bienfaits d'une séance en Danse Energie-Reliance@Mouvement :**

- permet la prise de contact avec soi, son ressenti et l'environnement
  - facilite l'expression de soi, le mouvement libéré
  - intégration de son centre, de son axe (reliance - connexion)
    - favorise le lâcher-prise, se sentir en sécurité
    - participe à trouver sa propre vibration
    - éveille créativité intime et originelle
  - active les centres énergétiques (vitalité - vibration)
- libère le plexus, les tensions, les blocages physiques et psychiques (circulation des énergies)
  - permet de prendre conscience de ses limites et de les transcender

- libère les fardeaux ainsi que les émotions
  - meilleure respiration
- régénère les corps, ré-harmonise, redynamise
  - améliore la souplesse
  - apporte douceur et compassion
  - améliore la confiance en soi
- développe la perception fine de qui je suis - l'Être
  - redonne la joie de vivre et réactive le cœur
- développe un regard respectueux envers soi-même et les autres

▪ Intervenants

**Cathy L'Adorée**

*(Issue du monde du spectacle et des Arts)*

Energéticienne - Relaxologue

Praticienne MBE (*diplômée d'état RNCP*)

Maître Reiki Usui - Karuna Ki (*certifiée*)

COACH en Bien-Etre et Inspiration Personnelle

**Créatrice de «Danse Energie-Reliance ©Mouvement DERM»**

Fondatrice et spécialiste de «Cristal Energie Massage  
©CEM»

Conceptrice de «Peinture-Lumière Inspirée ©PLI»  
et « Maquillage Intuitif-Evolutif© MIE »

« Merveille des Merveilles » STAGES - CONFERENCES  
"ÉVEIL ET CONSCIENCE"

<https://etrebienlalou.wixsite.com/cathyladoree/danse-intuitive-evolutive>

<https://www.facebook.com/cathy.merveilles/>

<https://www.facebook.com/lasymphonieenergetique/>

[«La Source Renaissance»](#)

<https://etrebienlalou.wixsite.com/lasourcerenaissante>

**Stéphanie Goossens**

Animatrice en **Yoga du rire** (*diplômée de l'école internationale du Rire*)

Présidente et fondatrice de l'association « Les Crocus Blancs » (La Joie dans le langage des Fleurs).

Créatrice des études Michèle et Frédéric (reconnues ARS)

Animatrice en Yoga du rire pour Entreprise, Ehpad, groupes d'adultes, parents/enfants, enfants ou les rassemblements privés.

<https://www.facebook.com/lescrocusblancs/>