



# Weekend Sororité

**26 et 27 Novembre 2022 - À La Motte**  
**6 ateliers dédiés aux femmes avec**

## Marie Gulli-Demarre



Traductrice de formation, je choisis de travailler dans le secteur de l'audiovisuel. La maternité m'engage à explorer le potentiel du corps humain et les conditions favorables à l'épanouissement de la vie. Je m'intéresse ainsi au cycle menstruel, au yoga et au monde végétal, dans lesquels j'explore et puise des ressources utiles aux femmes. Je suis aujourd'hui naturopathe installée dans les Hauts-de-Seine et travaille à la sortie de mon premier ouvrage sur naturopathie et féminin.

[www.mariegullidemarre.com](http://www.mariegullidemarre.com)

## Aude Mathis



Danseuse orientale professionnelle, chorégraphe et professeure en France et à l'étranger, c'est en Egypte où j'étudie pendant 4 ans la culture et la langue arabes que j'entame ma carrière de professeure de danse orientale. Par la suite, je m'intéresse aux cultures pluriethniques et me dirige vers le tribal-fusion avant de me spécialiser en folklore égyptien style Reda. Mon style allie douceur, grâce et élégance à travers la fluidité et la féminité du mouvement.

[www.belly-danse-orientale.com](http://www.belly-danse-orientale.com)

## Rosalynne de Kermadec



Artiste multi-facettes, je partage avec joie mon univers au travers de vidéos artistiques et de musiques que je compose. Mes différentes expériences (voyages autour du monde, festivals, rencontres...), notamment dans la musique avec la pratique et l'étude de chants sacrés en chorale, m'ont amenée peu à peu à trouver ma voix (voie) véritable et à affirmer bien davantage ma nature profonde. Souhaitant utiliser le chant comme une médecine du cœur, j'aspire à emmener les êtres dans un voyage musical rempli d'amour et de beauté, afin de se reconnecter à son essence et d'élever son énergie.

[https://www.instagram.com/le\\_jardin\\_de\\_rose/](https://www.instagram.com/le_jardin_de_rose/)

## Stéphanie Valentin



Après des études de musique classique au Conservatoire de Toulon, j'explore pendant plus de 20 ans différents styles de musiques improvisées au violon : jazz, tzigane, flamenco, rock, etc. De plus en plus consciente du caractère sacré de la musique et de son pouvoir de guérison, je suis guidée vers la pratique du yoga de la voix et des mantras. Accompagnée de mon handpan, j'ai désormais à cœur de partager ces chants à l'unisson avec toutes les âmes qui le souhaitent.

[www.stval.fr](http://www.stval.fr)

Lieu : Salle du Cercle, av. Achille Rouvier – 83920 La Motte

# Programme

## **NATUROPATHIE ~ 10h – 12h - Marie**

Les ateliers du matin aborderont le cycle menstruel sous le prisme des saisons. Tout comme la terre, la lune, le cœur ou la respiration les femmes vivent selon un cycle, le cycle menstruel, qui imprime ses caractéristiques hormonales à notre vie quotidienne. Les deux ateliers se complètent : le **samedi**, nous aborderons la période menstruelle et pré-ovulatoire (l'hiver et le printemps) et le **dimanche**, l'ovulation et la période prémenstruelle (l'été et l'automne). Nous verrons comment nourrir ce cycle pour le vivre au mieux, comment en soulager les maux éventuels, comment en faire un atout...

## **REPAS PARTAGÉ ~ 12h – 13h**

## **DANSE ~ 13h – 15h - Aude**

Les ateliers de ce week-end s'adressent à toutes les femmes pratiquant ou non la danse. Nous travaillerons sur le lâcher-prise, la féminité, la grâce, la sensualité et l'expressivité. **Samedi** nous aborderons, tout en douceur, les mouvements d'ondulation des hanches, du ventre, du buste et des bras. L'atelier du **dimanche** permettra de travailler les expressions et le lâcher-prise au moyen d'exercices guidés. Bonne humeur assurée !

## **CERCLE de CHANTS SACRÉS ~ samedi 15h15-17h15 ~ Stéphanie et Rosalyne**

Nous vous invitons à vous joindre à nous lors d'un cercle de chants, pour vivre un moment de partage, dans la douceur et la bienveillance. Vous êtes toutes les bienvenues, quelque soit votre niveau. Des exercices de respiration et d'ancrage suivis de quelques vocalises nous permettront de nous préparer au chant de manière ludique. Nous explorerons ensuite l'expression de notre voix intérieure à travers le rythme et le chant intuitif. Nous apprendrons à nous écouter, à harmoniser nos vibrations afin de ne former plus qu'une seule et unique voix. Les mantras nous inviteront à nous déposer pleinement dans le moment présent et dans la célébration de la Divinité en nous à travers la connexion d'âme à âme avec nos sœurs, dans la joie et la gratitude.

## **CERCLE de FEMMES ~ dimanche 15h15-17h15 ~ Stéphanie et Rosalyne**

Nous proposerons un cercle de femmes ayant pour intention de s'offrir le cadeau d'être Soi, toutes ensemble dans l'ouverture du cœur : faire ressortir la quintessence de notre être, notre beauté intérieure, ce qui fait notre force. Nous accueillerons toutes nos émotions, dans l'écoute et la bienveillance, mais aussi l'expression des souhaits de notre âme et notre joie à l'idée d'exprimer notre créativité en public. Poser nos intentions, et nous soutenir mutuellement, dans un esprit de positivité ☀️ Nous vous emmènerons ensuite dans un voyage méditatif entre musique et poésie, afin de nous reconnecter à notre essence et plonger au cœur de notre être, à la rencontre de notre enfant intérieur. Cette séance nous aidera à nous souvenir de qui nous sommes, et nous redonnera confiance et inspiration, pour ce que nous souhaitons vibrer dans notre vie 🌸



## **Fiche d'inscription**

**NOM – Prénom** : .....

**Email** : ..... **Tel.** : .....

**Tarifs** (cochez la/les case(s) de votre choix) :

### **A la carte :**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Naturopathie samedi 10h -12h : 20€   | <input type="checkbox"/> Naturopathie dimanche 10h -12h : 20€          |
| <input type="checkbox"/> Danse samedi 13h -15h : 20€  | <input type="checkbox"/> Danse dimanche 13h -15h : 20€                 |
| <input type="checkbox"/> Cercle de chants samedi 15h15 - 17h15 : 20€  | <input type="checkbox"/> Cercle de femmes dimanche 15h15 - 17h15 : 20€ |
| <input type="checkbox"/> PASS 1 jour : 50 € <input type="checkbox"/> Samedi - <input type="checkbox"/> Dimanche | <input type="checkbox"/> PASS 2 jours : 90 €                           |
| <input type="checkbox"/> Concert participatif   Prix Libre  |  |

➤ *Inscriptions par courrier* : Envoyez ce coupon avec le chèque (ordre AELA)

✉ AELA - 140, chemin du Pin Fourca - 83920 La Motte

➤ *Inscriptions en ligne avec Helloasso* « Week-end Sororité » (flashez le QR code

