

## FORMATION EN DANSE INTUITIVE DES 7 CHAKRAS



**Une méthode originale et unique pour approfondir votre exploration et transmission des effets thérapeutiques du mouvement intuitif dans les chakras**

Cette formation vous permet d'expérimenter la pratique de la danse des chakras de manière approfondie et individuelle chez vous, tout en recevant l'enseignement et les outils nécessaires pour animer des ateliers autour de la même thématique.

## Votre parcours de formation

Ce programme de formation se fait sur une période de 10 mois, d'Octobre à Juillet. Il comprend en moyenne pour chaque chakra 2h par semaine d'exploration en individuel chez soi sur 3 semaines, suivi d'un RDV mensuel en visio pour faire un point sur chaque chakra, plus 2 week-ends en présentiel sur Lyon (en Janvier et Juin), et la participation à un stage résidentiel d'une semaine en été.

L'apprentissage porte essentiellement sur une formation pratique autour de l'expérience de la danse et la conduite de classes, complétée par un enseignement théorique nourri de lectures, de réflexions et d'exercices personnels. Le matériel requis pour votre formation est remis en début de parcours. Il vous sera demandé de compléter des documents écrits et dessins que vous adresserez à votre formatrice par email après l'exploration de chaque chakra et avant vos RDV mensuels.

## Les domaines d'apprentissage

### *Pratique et théorie de la danse des chakras*

Vous pourrez expérimenter la pratique de la danse des chakras grâce aux bandes sons avec guidage et au document de travail pratique qui vous seront remis en début de formation. Cela vous permettra d'explorer en profondeur et individuellement les 7 chakras et de développer

une compréhension théorique du système des chakras tout en vous permettant de mieux connaître votre propre système chakra et d'identifier ses déséquilibres éventuels.

### *Compréhension du système des chakras*

Vous aurez des lectures sur les théories fondamentales de la psychologie de Carl Gustav Jung, et vous découvrirez ainsi les connections entre la carte Jungienne et le système des chakras. Vous devrez également vous procurer le livre « Les Chakras, Roues de la Vie » d'Anodea Judith qui vous accompagnera dans votre exploration de chaque chakra et approfondira votre compréhension de leur interaction dans votre vie quotidienne.

### *Conduite d'ateliers de danse des chakras*

Le déroulement d'ateliers de danses thérapie autour des chakras vous sera présenté en détail, de la préparation du lieu et la mise en condition personnelle jusqu'à la démonstration et la conclusion. Vous aurez l'opportunité de le mettre en pratique lors des week-ends en présentiel et serez ainsi formé.e aux compétences requises pour encadrer un groupe et acquérir une compréhension des principes et codes de conduite qui sous-tendent cette activité et permettent de créer un espace bienveillant et respectueux de chacun, où l'on se sent en sécurité pour s'exprimer par la parole et la danse.

### **Création de propositions de danse des chakras**

Plutôt que de vous enseigner uniquement des propositions de danse pré-établies, cette formation vise aussi avant tout à vous permettre de vous approprier la danse des chakras en vous accompagnant pour inventer vos propres processus de danse, en accord avec les fondamentaux de la danse thérapie en terme de structure et de déroulé appropriés. Vous serez notamment invités à créer et animer vos propres processus de danse pour le stage d'été.

### **Découverte d'approches corporelles complémentaires autour des chakras**

Vous aurez aussi l'occasion d'expérimenter – pour ceux/celles qui le souhaitent - des techniques corporelles complémentaires autour des chakras telles que des postures de yoga propres à chaque chakra, mais aussi des méditations actives spécifiques et le massage des chakras, afin de compléter et d'enrichir si vous le souhaitez vos propositions d'ateliers ou de stages.



## **Votre Investissement**

Le coût total de cette formation en danse intuitive des chakras est de 1490€, payable mensuellement par virement ou en 10 chèques. Un chèque d'acompte de 149€ est demandé pour valider votre inscription.

Tous vos règlements sont à effectuer par RIB ou chèques libellés à l'Association CORPS&AMES et à envoyer à: Véronique THOMANN, Résidence Victoria, Allée 7, 10 rue de la Navarre, 69350 LA MULATIERE

## **Résumé des Etapes**

1. Interview initiale avec votre formatrice
2. Clôture des inscriptions (maximum 15 personnes, à fin Septembre 2024)
3. Compléter le programme de travail à la maison, et participer chaque mois aux RDV en visio
4. Participer aux 2 week-ends de formation en présentiel sur Lyon (les 25 et 26 Janvier et du 7 au 9 juin 2025) et à la semaine en résidentiel dans le Lubéron, à 1h30 d'Avignon (du Jeudi 24 Juillet au Jeudi 31 Juillet 2025)
5. Animer une proposition existante lors d'un week-end en présentiel et créer une proposition pour le stage d'été

Véronique THOMANN (Tara Mouna) a pratiqué et enseigné pendant plus de 15 ans la danse africaine, en parallèle d'une quête pour une pratique qui concilie l'intelligence de l'esprit, du corps et du cœur, et qui l'a amené à s'initier au yoga, Reiki et massage. Après 5 ans de vie en Guadeloupe, elle s'expatrie 11 ans en Australie où elle découvre en 2010 la pratique de Chakradance. Elle se forme à cette pratique auprès de ses fondateurs, et est habilitée à son retour en France en 2011 de former à cette pratique en français et d'animer des ateliers Chakradance. Elle enrichit progressivement sa transmission grâce à sa formation en danse thérapie sur Paris (ARTEC Paris 2013, Expression Sensitive 2015-2017) et développe sa formation 7-Energy Dance à partir de 2023. Elle complète également son accompagnement par le mouvement avec des ateliers de Tantradance et des cercles de Femmes qu'elle propose sur Lyon. Elle a à cœur d'amener ainsi chaque être à développer son plein potentiel à travers la danse intuitive et l'écoute du corps.



Tel 06.89.64.41.29

Mail : [veroniquethomann66@gmail.com](mailto:veroniquethomann66@gmail.com)

Site: <https://corps-et-ames.org/>