

## ORGANISATION

### STAGE

4 au 7 Février 2017

## DANSE MÉDITATION - COSMODANSE

10 h à 12 h

Rendez-vous:

samedi 4 Février: 9 h 30

Plusieurs possibilités : à la carte, mais impossibilité de commencer le stage en cours de route.

Pour plus de précision, nous téléphoner : +33 (0) 6.77.77.97.13

Stage 4 au 7 Février 2017:	Prix
1 Matin/jour: COSMODANSE + Massages: 10 h à 12 h	15 €
1 Petit Déjeuner/jour	2 €
1 Dejeuner/jour	12 €
1 Souper/jour	12 €
1 Lit/nuît	12 €
Adhésion /an	10 €

Possibilité de payer en plusieurs fois. Places limitées.

## RÈGLEMENT

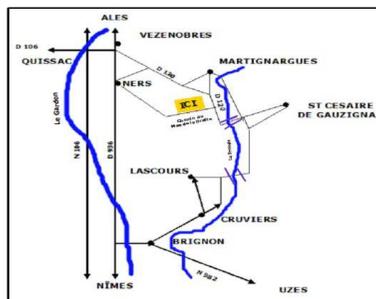
- Le stage est ouvert aux personnes (à partir de 18ans)
- L'Inscription annuelle (01/09 au 31/08) est obligatoire.
- La responsabilité de l'Association « A L'Origine Était le Rythme-Cosmodanse » ne pourra, en aucun cas, être engagée pour tout préjudice corporel ou matériel, causé ou subi lors des cours, repas, hébergement, ou des déplacements occasionnés par le stage (stagiaires et accompagnants).
- Le stagiaire doit avoir une assurance responsabilité civile, couvrant les risques et les dommages qu'il pourrait subir ou causer. L'Association « A L'Origine Était le Rythme-Cosmodanse » décline toute responsabilité en cas de vol.
- L'Association « A L'Origine Était le Rythme-Cosmodanse » se réserve le droit d'apporter toute modification sur le déroulement du stage.
- Aucune inscription ne sera effective sans l'envoi du bulletin ci-joint dûment complété, accompagné de la somme des arrhes correspondant au module choisi par personne et impérativement **avant le 30 Janvier 2017**
- En cas de désistement l'acompte n'est pas remboursable: la somme versée sera convertie en avoir sur un prochain stage, à moins de trouver une personne remplaçante.
- L'association se réserve le droit d'annuler le stage, si les inscriptions sont insuffisantes. L'acompte serait alors remboursé.
- Il sera envoyé un email, pour toute confirmation

## POUR VOUS Y RENDRE

En voiture: depuis Nîmes (32 Km), suivre les panneaux Alès. 7 km de Vézenobres, 17 km de Alès, 20 km d'Uzès.

En bus: départ de la gare routière de Nîmes à Vézenobres.

En avion: aéroport de Nîmes-Garons.



Ô Mas, Chemin du Mas de la Draille  
30 360 MARTIGNARGUES (Gard) France.

COORDONNÉES GPS. MAS

[https://www.google.fr/maps/@44.0314355,4.1886703,3a,75y,189.06h,99.01t/data=!3m6!1e1!3m4!1sAn\\_f\\_Z1PsRQUOgXPh7cnsQ!2e0!7!13312!8i6656](https://www.google.fr/maps/@44.0314355,4.1886703,3a,75y,189.06h,99.01t/data=!3m6!1e1!3m4!1sAn_f_Z1PsRQUOgXPh7cnsQ!2e0!7!13312!8i6656)

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Vieux mas entouré de la paisible campagne gardoise.

**Nous ne pouvons recevoir les stagiaires la veille.**

**Rendez-vous: Samedi 4 Février 2017 à 9 h 30**

Hébergement: Se munir de duvet, drap, taie d'oreiller.  
Chaque chambre comprend 2 lits. Places limitées.

Repas: préparer par une cuisinière (si inscriptions suffisantes).

## POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Tél : +33 (0)6.77.77.97.13

Email: [alorigine.rythme@free.fr](mailto:alorigine.rythme@free.fr)

Sites : <http://alorigine.free.fr>

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

<http://omas.over-blog.com>

<https://www.facebook.com/Ô.MAS.MARTIGNARGUES-30/>

DANSE MEDITATION  
COSMODANSE

4 au 7 Février  
2017

Stage

Ô Mas  
Martignargues  
30

(33)06.77.77.97.13

alorigine.rythme@free.fr  
<http://alorigine.free.fr> [www.nizoucha.com](http://www.nizoucha.com)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE

4 au 7 Février 2017

DANSE MÉDITATION – COSMODANSE

10 h à 12 h

Nom :  
Prénom : .....  
Né(e) : .....  
Profession : .....  
Adresse:.....  
Téléphone : .....  
E mail :  
Site:  
Je suis végétarien(ne):      oui                  non

BULLETIN + ARRHES (50 % sur le total de votre choix) :

à **RENOYER obligatoirement avant**  
**le 30 Janvier 2017** : à

"A L'ORIGINE ÉTAIT LE RYTHME "  
Ô Mas

Chemin du mas de la Draille- 30360 Martignargues – France

• par chèque à l'ordre de: « A l'Origine était le Rythme »

Je participerai: Stage du 4 au 7 Février 2017	N° jours	Prix
<b>Matin:</b> COSMODANSE +Massages: 10 h à 12 h		
<b>Petit déjeuner:</b>		<b>2 €</b>
<b>Repas midi :</b>		<b>12 €</b>
<b>Repas soir:</b>		<b>12 €</b>
<b>Hébergement:</b>		<b>12 €</b>
<b>Adhésion/an: Obligatoire</b>		<b>10 €</b>
<b>TOTAL</b>		

## NIZOUCHA



- \* Chorégraphe, Professeur de danse, Formatrice, Danseuse, Comédienne, Metteur en scène.
- \* Enseigne depuis **1974** et anime des stages en France et à l'étranger (Belgique, Tchèque, Île de la Réunion..)
- \* A créé en France en **1975** le terme de **Danse d'Expression Africaine** traduisant les liens qui l'unissent à l'Afrique, mais aussi à sa propre créativité.
- \* Son apprentissage en différentes techniques corporelles (notamment dans sa toute petite enfance : Hatha – Yoga d'après les exercices du yogin Selvarajan Yesudian) et son expérience professionnelle, acquise depuis 1974 – alliées à une réflexion sur les relations entre la danse et les multiples dimensions de la vie – physique, créative et spirituelle – l'ont amené à proposer en **1985** : la **Cosmodanse**, pour danser suivant le rythme et l'énergie propre à chaque saison.
- \* Depuis **2003**: elle enseigne La **Danse Sacrée, Danse de Méditation, Danse du Souffle, Postures énergétiques, Mandalas Corporels**, pour trouver la paix intérieure et être en harmonie avec l'énergie cosmique.

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



4 au 7 Février 2017

DANSE  
MÉDITATION – COSMODANSE

10 h à 12 h

Nizoucha, dans cet atelier se relie au savoir universel et devient la messagère, la médiatrice de gestes ancestraux, dansés depuis la nuit des temps, qui font appel à des symboles profonds et sans âge, célébrant la vie, reliant notre être intérieur à la terre et au ciel.

Sur une musique douce, Nizoucha, influe une gestuelle, des postures précises, des auto-massages qui nous font prendre conscience de l'interdépendance des courants qui circulent entre l'univers et le corps humain.

**Le corps devient réceptacle.**

**La circulation du souffle vital qui nous anime, clé du mystère de la vie, devient la danse intérieure de la lumière.**

**La pratique de cet atelier permet de prendre conscience de notre corps et de son appartenance à la vibration cosmique, de se ressourcer, de développer l'harmonisation énergétique qui favorise l'éveil de notre personne et renforce notre vitalité,**

**de lâcher prise,  
de trouver une grande paix intérieure,  
d'honorer la vie qui est en nous !**

**Un chemin vers le bien être et l'auto guérison.**

**Ces séances ne demandent aucune connaissance particulière en danse.**

☺  
**Tout au long de l'année:  
Séance individuelle, cours.  
Organisation de groupe sur demande**

