

## SE MOUVEMENTER DANS LES ÉLÉMENTS

### *Entre Danse et Naturopathie*

Stage du 31 octobre au 2 novembre 2025 / Ouvert à tous et toutes sans aucun pré-requis en danse/

Lachwet / Le chot 11300 Roquetaillade

### Se rencontrer dans nos élans !

Une danse libre initiée par l'énergie des 4 éléments : eau-air-feu-terre  
et les fondamentaux de la danse : le poids, le temps, l'espace, la sensation et l'énergie.

**Danser** affine notre faculté de réaction, de prise de décision, notre intuition. Elle nous invite à composer avec l'espace, le temps, le poids, la sensation et l'énergie. Nous développons alors une écoute plus précise de ce qu'il se passe en nous et autour de nous. On contacte un sentiment d'autonomie et de complétude. Le mouvement dansé invite aussi à de nouveaux états et de nouveaux pas individuels et collectifs !

Les 4 éléments sont les énergies qui caractérisent les différents tempéraments hippocratiques, grille de lecture essentielle en naturopathie. Nous avons tous et toutes des tendances d'adaptation, de réactions au monde, des façons de se positionner dans le lien qu'il soit amical, amoureux, social ou professionnel... Les 4 tempéraments, lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux nous renseignent sur nos états d'être. Nous avons des tempéraments dominants, des tempéraments que nous traversons selon nos âges et des dynamiques tempéramentales selon ce que l'on traverse dans nos vies.

**La danse devient une métaphore sensible de ces mouvements de vie !  
La vie est une danse...**

Associer les fondamentaux de la danse aux 4 éléments des tempéraments hippocratique nous permet de se mouvoir dans tous les sens. Librement et soutenus par des outils précis, il s'agit d'une invitation à se reconnaître de manière sensible. S'identifier grâce à l'imaginaire convoqué par la danse et exulter ce qui n'est plus pour donner place à ce qui devient.

**Les repas** accompagneront le stage. La créativité de Julia fera que chacun d'entre eux continuera à nous emmener dans l'énergie des éléments traversés. Mummmmm !!!!

**« On ne trouve pas toujours les mots à mettre sur le blocage du corps et la blessure de l'âme. La danse est un jet de vie pour sortir de l'ornière. »** Daniel Sibony, *Le corps et sa danse*

Au plaisir d'une danse ensemble !

Christelle

**Christelle Piccitto** / Praticienne Santé Naturopathe et diplômée d'État en danse contemporaine. Exerce à Limoux en cabinet : la naturopathie, les massages bien-être et la réflexologie plantaire. Et elle anime régulièrement des ateliers d'Étirements profonds vers le mouvement dansé et des stages entre danse et naturopathie.

**Julia Rodda** / Cuisinière. Julia habite dans la vallée depuis 10 ans. Cuisinière pour la cantine des enfants, elle connaît bien les produits et les producteurs locaux. Concocter et mijoter de bons plats sains à partir de produits bios et adaptés n'as pas de secrets pour elle !

### Réservation

Christelle Piccitto : 06 41 08 24 88 / [christellepiccitto@gmail.com](mailto:christellepiccitto@gmail.com) / [www.ensoi-naturellement.com](http://www.ensoi-naturellement.com)

