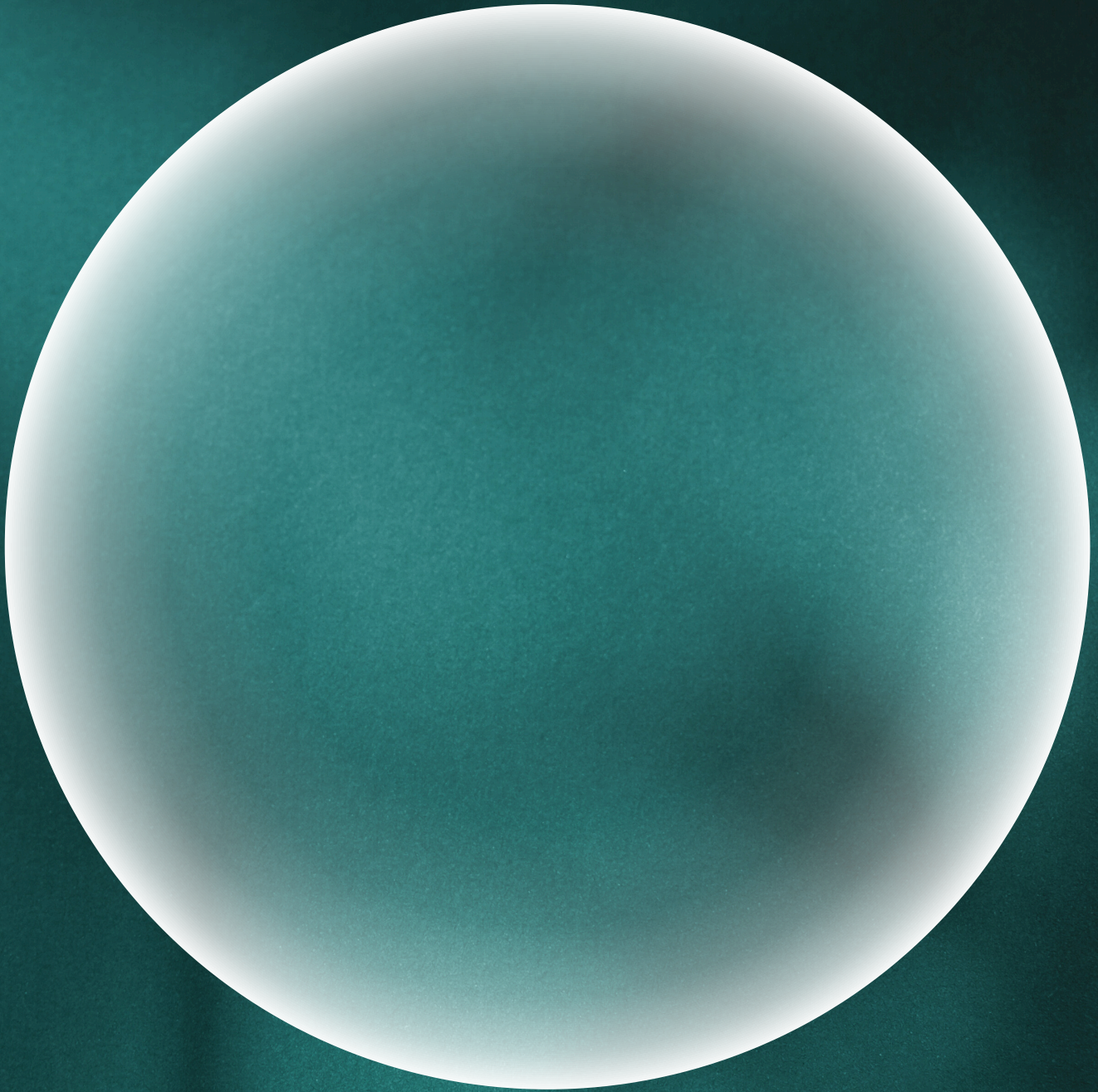


MindflowDance



Micadanses, Dimanche 10h30-12h45



01 février | So Schnell
22 mars | Noces
26 avril | So Schnell
17 mai | Noces
21 juin | Noces



Noëmi Haire-Sievers
www.mindflowjourney.fr
nharesievers@gmail.com

MindflowDance

MindflowDance réunit mes pratiques et prend ainsi racine dans la mindfulness, le yoga, la danse libre et la danse-thérapie. Ces ateliers sont une invitation à embarquer dans un voyage méditatif en silence et en musique.

Méditation - Pratiques corporelles - Danse intuitive - Intégration

Arriver physiquement dans l'espace, se connecter au souffle, explorer un thème avec des pratiques corporelles guidées, préparer le corps pour laisser émerger la danse. L'ancrage et le cadre ouvrent la voie à la créativité, à l'exploration et à la liberté. Se mouvoir pour (re)connecter corps-cœur-esprit, voilà l'intention de cet espace de méditation en mouvement, qui donnera au corps le temps d'intégrer, de ressentir et d'incarner la présence.

Ce cycle naît de dix années de cheminement personnel avec une profonde gratitude pour les enseignements reçus et les enseignant-e-s qui m'accompagnent aujourd'hui.

Drawing from the practices that have shaped my path - mindfulness, yoga, conscious dance, dance therapy - MindflowDance is a mindfulness-in-motion journey blending silence and stillness with music and movement.

Meditation - Embodiment Practices - Dance - Integration

One unifying thread linking these practices is (re)connecting the body, heart and mind. We begin by arriving in the space, connecting with the breath, and preparing the body through a guided exploration before naturally transitioning into dance. From this place of grounded presence, creativity, exploration and freedom of movement can unfold. Coming home to the body, we give it time to integrate the practice and sensations, settling into presence.

These classes are born from ten years of exploring embodiment practices, with deep gratitude for the teachings I have received and the teachers who continue to guide me.



Noëmi Haire-Sievers | mindflowjourney

Active dans le milieu de la culture pendant seize ans, je poursuis en parallèle un chemin de développement personnel et spirituel diversifié : yoga, méditation, danse, *performance art*, sonothérapie et voix. Ce cheminement m'a enseigné que tout passe par le corps : ce corps qui sait, qui parle et peut être entendu.

Facilitatrice de méditation en mouvement (danse intuitive), Vinyasa, Yin Yoga et MBSR (méditation *mindfulness*). Je poursuis des formations dans l'accompagnement avec le programme Ressources®, la psychologie et la danse-thérapie avec l'IRPECOR.

While working in the cultural sector for sixteen years, I embarked on a personal and spiritual development journey—exploring yoga, meditation, conscious dance, performance art, sound healing, and voice. These embodiment practices taught me that everything moves through the body—the body that knows the way, and movement offers a path of transformation.

I offer movement meditation (dance), Vinyasa and Yin Yoga classes. As a certified MBSR instructor, I weave mindfulness into these practices. I am continuing training in dance therapy with IRPECOR, in psychology and in movement accompaniment with Ressources®.