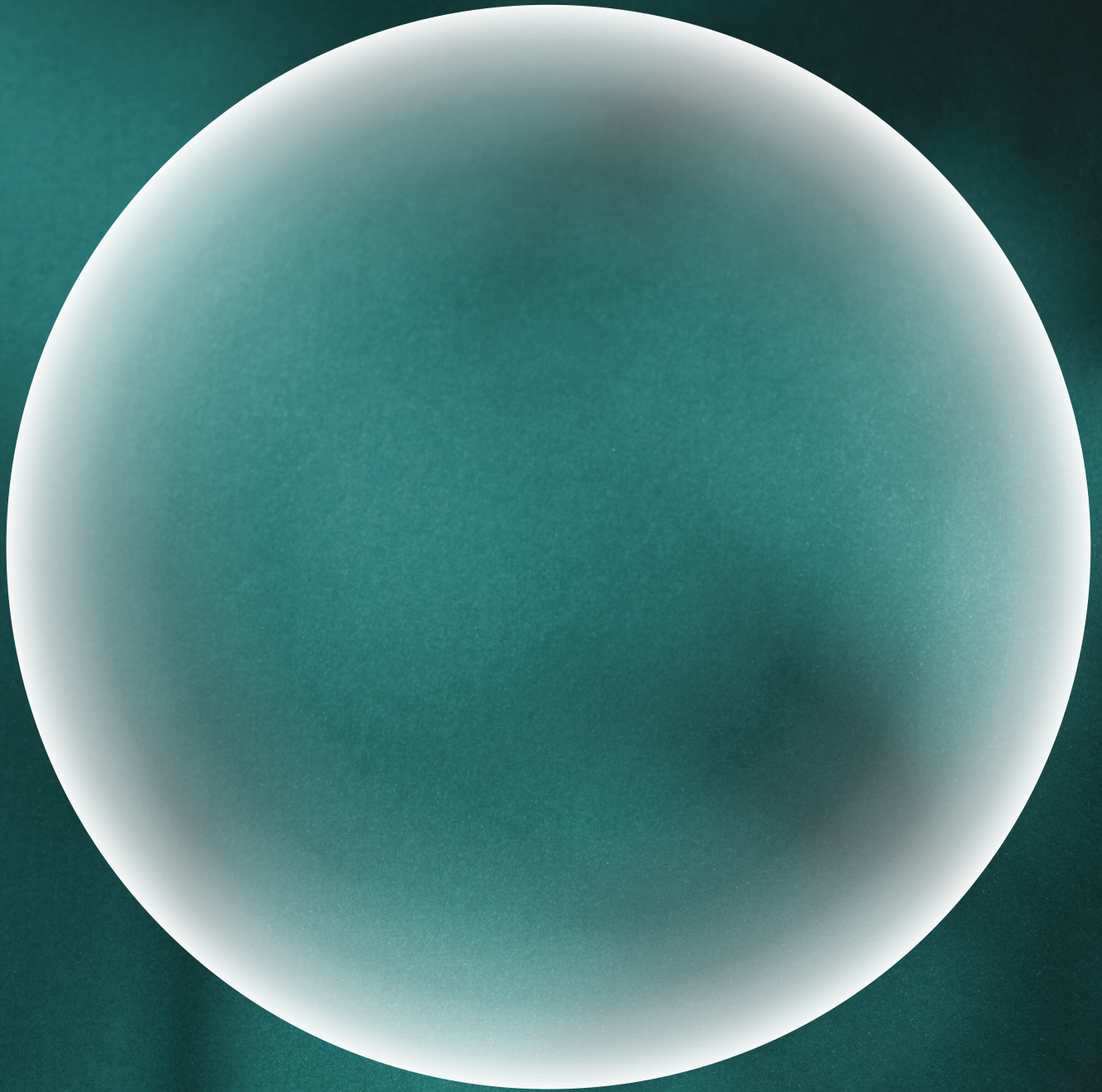


MindflowDance

Embodiment, Somatic & Mindful Movement



Studio Variations, Paris 13ème



Samedi 10h30-12h30

5 septembre
3 octobre
7 novembre
5 décembre



Noëmi Haire-Sievers
www.mindflowjourney.fr

MindflowDance

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

Méditation - Pratiques corporelles - Danse - 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 - dance therapy, conscious dance, mindfulness, yoga - 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 est danse-thérapeute (Gest'Accord, IRPECOR), également certifiée du Programme Ressources® - Dance Who You Are®, professeure de Vinyasa et Yin Yoga et instructrice MBSR (mindfulness). Elle propose des pratiques somatiques, d'*embodiment* et de méditation en mouvement, ainsi que des accompagnements en thérapie psychocorporelle et des cours de yoga privés. Auparavant, elle a travaillé dans le milieu de la culture. Bio détaillée sur son site. Langues : français et anglais.

Noëmi is a Dance Movement Therapist (Gest'Accord, IRPECOR), also certified from Ressources® - Dance Who You Are®, a Vinyasa and Yin Yoga teacher, and an MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) instructor. Noëmi offers somatic, embodiment and movement meditation practices, as well as body-oriented therapy and private yoga sessions. Previously, she worked in the cultural sector. Detailed bio on her website. Languages: French and English.



Participation

25€ | TR 20€



Inscription

Studio Variations sur le Corps

Square Dunois, 75013 Paris
Métro Chevaleret ou Nationale

Voir billetterie pour le plan d'accès



@mindflowjourney
f Noëmi Haire-Sievers
nhairesievers@gmail.com
www.mindflowjourney.fr