HeartSpace

Espace partagé Humanité partagée



Méditation
Pratiques somatiques
Mouvement libre

Journée de pratique avec
Noëmi Haire-Sievers

10h30-17h30
Samedi 20 mars 2027
La Passerelle, Paris 75011

HeartSpace est une invitation à explorer la présence à soi-même et aux autres, à cultiver une conscience incarnée et à découvrir ce qui émerge quand nous méditons et nous nous mettons en mouvement ensemble.

Nous commençons par arriver dans notre maison-corps, en (re)trouvant le lien entre le corps, le cœur et l'esprit. Se déposer, écouter et se préparer à s'ouvrir à ce qui est là, à qui est là et à ce qui pourrait émerger.

HeartSpace évoque trois dimensions : notre espace cœur intérieur, l'espace physique que nous partageons, ainsi que notre humanité commune et notre interconnexion.

Nous arrivons avec nos expériences uniques et ce que nous avons en commun: être dans un corps vivant, respirer, ressentir des sensations et des émotions... Laisser circuler différents états d'être, en soi et dans l'espace partagé, nous rappelle aussi la nature changeante des choses.

Ensemble, nous explorerons cet espace de pratique où la méditation — notamment l'amour bienveillant (metta) — rencontre l'expérience corporelle (*embodiment*) et la danse.

HeartSpace is an invitation to explore being present with ourselves and with others, cultivating embodied awareness and discovering what unfolds when we meditate and move together.

We begin by coming in and down — into our home-body — settling, listening and preparing to open up to what is here, who is here and what might emerge. (Re)connecting body, heart and mind.

HeartSpace speaks to three dimensions: our inner heartspace, the physical space we share, and our shared humanity and interconnectedness.

We arrive with our unique experiences and the things we have in common: living in a body, breathing, feeling sensations and emotions... Allowing different states of being to move through, within ourselves and between us, reminding us of the ever-changing nature of things.

Together we'll explore this shared space of practice, where meditation — especially loving-kindness (metta) — meets embodiment and dance.



Noëmi est Danse Mouvement Thérapeute (Gest'Accord, IRPECOR), également certifiée du Programme Ressources® – Dance Who You Are®, professeure de Vinyasa et Yin Yoga et instructrice MBSR (méditation *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
75€
Inscription

La Passerelle
26 rue de Crussol, 75011 Paris
Métro Oberkampf
Infos pratiques sur inscription

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