

« DANCING SOULS »

in the desert / in der Wüste

Marocco

2.-9. February 2019

Manuela Blanchard & Cornelia Held



Contact Improvisation
Yoga, Meditation
Dance in nature



« DANCING SOULS »

Contact Improvisation, Dance improvisation, Yoga, Meditation

« **Dancing souls** » ist eine Einladung, zum Puls der **Wüste** zu leben und zu tanzen und ihr in ihrer unermesslichen Weite zu begegnen.

Yoga und die geführten **Meditationen** laden uns ein, in einen Zustand innerer und äusserer tiefer Präsenz zu kommen, den Körper wachzurufen, den Geist in den Moment und in den Einklang mit der Stille der Umgebung zu führen.

Alleine und in der Gruppe setzen wir uns auf eine sinnliche und verspielte Weise mit der **Dünenlandschaft** auseinander. Verankert in der Sinneswahrnehmung unseres **Tanzes** und geleitet durch die inneren Impulse, lassen wir die Bewegung aus dem Moment heraus und im Dialog mit den anderen entstehen. Elemente von **Contact Improvisation, Body-Mind-Centering und Authentic Movement** leiten uns durch dieses forschende Bewegen in der Natur.

Manuela Blanchard und **Cornelia Held** (aus der Schweiz) vereinen fundierte Erfahrungen in Reiseleitung von Gruppen durch die Wüste, Yoga, Meditation, im Unterrichten von Contact Improvisation und Tanzimprovisation in der Natur.

« **Dancing souls** » : An invitation to live and dance on the pulse of the **desert**, to meet it in its vastness...

Yoga and guided **meditations** will bring us into a state of deeper presence, awakening the body and bringing the mind into the moment and in harmony with the silence of the surroundings.

We will engage ourselves in a sensory and playful approach towards our environment. Well rooted in the sensitive qualities of our **dances**, alone or in dialogue with partners, we will go on an inward journey through our internal impulses to explore the resonance of our body landscapes in tune with the natural surroundings. Elements of **Contact Improvisation, Body-Mind-Centering and Authentic Movement** will guide us for this movement research.

Manuela Blanchard and **Cornelia Held** (from Switzerland) bring extensive experience leading groups in the desert, Yoga and Meditation, teaching Contact Improvisation and Dance Improvisation in Nature.

« **Dancing souls** » : une invitation à vivre et danser au rythme du **désert**, à écouter son pouls, à se relier à son immensité...

Le **yoga** et les **méditations** guidées nous invitent à nous plonger dans un état de présence à nous-mêmes, à éveiller le corps, tout en amenant l'esprit en accord avec le silence de l'environnement.

Notre danse naît d'un échange naturel de poids, d'une écoute de nos propres perceptions, d'un toucher délicat, et d'un jeu négocié d'équilibres, d'envol et de chutes légères avec un ou des partenaires en mouvement. Le **Contact improvisation, Body-Mind-Centering et le Mouvement Authentique** nous servent de guides pour ces explorations.

Les **dunes** nous offrent un espace doux, accueillant et inspirant, pour **danser** en solo, en duo ou en groupe, pour être seul ou partager avec les autres.

Manuela Blanchard et **Cornelia Held** (de Suisse) réunissent une expérience approfondie de la conduite de groupes dans le désert, du yoga et de la méditation, de l'enseignement du contact improvisation et de la danse improvisée dans la nature.

Date/ Datum : 02 -09 February 2019

Place/ Ort: Morocco, in the entrance of Sahara, Marokko, am Rande der Sahara

Price/ Preis: 470-520€ (resp. 580-630 CHF) + flight, bus & full board /+Flug, Bus & Vollpension
cornelia.held@bluewin.ch, +41 (0)79 753'45'17

manou.blanchard@bluewin.ch, +41 (0)79 641'91'19

Deutsch : www.earthandwaterdance.com/wueste.html

English : www.earthandwaterdance.com/desert-eng.html

Français : www.earthandwaterdance.com/desert.html