

Bonjour à vous qui ne connaissez pas encore le **LONGO**,
ou qui ne vous y êtes pas encore essayé(e) !
J'ai la joie de vous annoncer le lancement d'un ATELIER régulier EN PROVENCE

Samedi 18 MARS
Mardi 18 AVRIL
Lundi 08 MAI
Lundi 26 JUIN
Atelier de 9h à 12 h

Où: à la Fontaine de l'Aube, 11 chemin de Lauris, 84 160, Cadenet



DANSE INITIATIQUE AFRICAINE D'ANCRAGE

DANSE ?

Oui, mais pas que...

Véritables **MANTRAS DU CORPS**, ce sont 36 mouvements lents et coordonnés, accessibles à tous et à tout âge.

Chaque mouvement, rythmé par la respiration, soutenu par la musique, est impulsé par une INTENTION, et verbalisé dans une PROCLAMATION.

Ex : « L'Amour sème l'Abondance » ... « Je suis la Semence ».

INITIATIQUE ?

Inspirée de sagesses ancestrales et de rituels de guérison, cette danse est un OUTIL PUISSANT pour **NOUS RÉALIGNER (Corps, Âme, Esprit)**.

Elle nous invite à nous redécouvrir, nous accueillir et grandir dans ce que nous sommes véritablement. C'est un CHEMIN DE RÉCONCILIATION avec nous-mêmes et tout ce qui nous entoure, à travers la loi de la vie régie par l'Amour.

AFRICAINE ?

Conçue par **Elima DELY MPUTU**, auteur compositeur interprète **congolais**, sur la base de 3 danses initiatiques qu'il a pu vivre dans son pays, cette **PRATIQUE INNOVANTE ET VIVANTE**, née en France, rayonne aujourd'hui dans le monde en harmonie avec les philosophies de nombreuses traditions pour répondre aux besoins de notre 21^e siècle.

D'ANCRAGE ?

« Longo » signifie Ancrage ; il fortifie notre intériorité, notre ressenti et notre capacité à nous réapproprier notre corps.

Peu à peu les muscles profonds se détendent, le cerveau gauche et droit s'harmonisent pour **UNIR LE FÉMININ et le MASCULIN en nous**.

Le **LONGO** nous redonne une place légitime dans nos LIGNÉES, entre PASSÉ et AVENIR, entre CIEL et TERRE, au centre des 4 POINTS CARDINAUX, et nous conduit à une **INCARNATION plus ACCOMPLIE**.

Contact : Anne LEBRUN refletduried@refletduried.com 00 33 (0)3 89 21 16 93 / (0)6 33 98 77 12
Infos LONGO : www.longo-danse-ancrage.com