

Atelier du Féminin sacré

SAMEDI 21 NOVEMBRE

9H30 - 17H
À LA SARRAZ



* BIODANZA
* CERCLE D'ÉCOUTE
* MODELAGE ARGILE

ANIMATRICES : ANNELIES ADRIAENSEN
ET ELISA BEELEN

WWW.REDESSINETAVOIE.COM



En tant que femme, nous vivons plusieurs cycles dans notre vie. Le cycle menstruel, la maternité, la ménopause, etc. Notre vie est rythmée par nos cycles, comme la nature. Comment ralentir et prendre le temps pour écouter et honorer nos cycles, pourtant le fondement de toute notre vie féminine ? C'est quoi la féminité ? C'est quoi respecter son espace ? Ceci est différent pour chacun d'entre nous.

Cette journée est conçue pour donner de l'espace, de la réflexion et du temps afin d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins.

Nous allons oeuvrer autour de nos sens. Le cercle d'écoute permet d'ouvrir le cœur. La Biodanza nous invite à être plus présentes à soi et vivre pleinement ce qui est là, et à rentrer dans la relation à l'autre avec feedback. L'argile nous permet de nous interioriser et de nous ancrer.

Les animatrices



ANNELIES ADRIAENSEN est née en Belgique, a habité pendant 20 ans en France avant de s'installer en Suisse en 2025. Elle est née artiste dans l'âme, depuis toujours elle peint, sculpte et écrit.

Annelies est aussi profondément passionnée par le psyché humain. Depuis longtemps elle marche sur un chemin afin de mieux se comprendre elle-même ainsi que la vie.

Son moyen d'expression préféré, c'est l'argile. L'argile permet de s'ancrer et de matérialiser, à partir de ses ressentis et avec ses mains, ce qui traverse notre être. Par le moyen de nos sens, on arrive à exprimer ce qui nous traverse. Le mental est laissé de côté, ce sont nos mains qui nous guident.



ELISA BEELEN est suisse et belge. Elle a étudié l'architecture-paysagère et depuis 2008, elle est active en tant que thérapeute et géobiologiste.

Un jour, un sage lui a dit : « Pour te déployer, danse ! ». En 2016, elle devient facilitatrice, diplômée à l'école suisse, et en 2025, professeure didacticienne. Au moyen de la musique, des mouvements archétypiques et du groupe, la biodanza permet d'aller puiser dans nos potentiels génétiques et ressources intrinsèques.

Elle renforce notre connexion à soi, au vivant et à notre créativité. On n'apprend pas, on se souvient de ce qui est inscrit en nous !

Elisa pense que notre nature originelle est joyeuse et créative et que biodanza nous y conduit !



“Ma meilleure amie c’est moi !”

Diane Von Furstenberg

Quand ?

Samedi 21 novembre
de 9 h 30 à 17 h

Tarif EARLY BIRD :

CHF 130 jusqu’au 21 octobre

Tarif normal : CHF 160

Places limitées !

Ça se passe où ?

À la Sarraz (VD)

Inscriptions :

Annelies : 078 332 77 73

contact@annelies-adriaensen.com

Elisa : 077 204 26 46

elisa@biodanza.ch

www.redessinetavoie.com