

STAGE DE MEDITATION et DANSES DE GURDJIEFF

Les 6 & 7 juin 2026

L'art du mouvement sacré

Une recherche vivante, sur le chemin de la connaissance de soi

Facilité par Elise Met



Soit créés par Gurdjieff, soit venant des traditions soufies, bouddhistes, ou pythagoriciennes, les Mouvements, donnés et transmis de façon très précise en tant que Science, peuvent nous transporter à un autre niveau de conscience, de lucidité, d'expansion et d'unité.

Elles offrent des conditions très spéciales pour transformer le « corps machine » en un espace dans lequel les **forces de l'intelligence, du cœur et celles de l'action peuvent se développer sans entraves** grâce au développement d'une certaine **qualité d'attention et de relaxation**. Les Mouvements permettent de trouver un **alignement, un ancrage en soi** et de développer **une meilleure coordination**. Ils éveillent la **force vitale**, un état très vibrant où la personnalité s'efface et **la Présence réelle rayonne...**
Une expérience inoubliable !

Les week-ends nous laissent le temps de retraverser les mêmes danses d'un jour sur l'autre, l'opportunité de descendre plus profondément dans l'expérience des mouvements et de nous-mêmes.

Nous partagerons également des temps de **danses libres, d'expression créative, de jeux relationnels et rythmiques** comme support pour l'exploration d'un thème intérieur.

Ouverts à toute personne sensible à une présence et une expression ancrée dans le vivant du corps.

Bienvenu(e)s !

INFOS PRATIQUES :

Horaires : 10h -17h30

*Possibilité de manger sur place, prévoir son pique-nique.
Commerces à proximité.*

Lieu : à AMAL, au 1er étage du 57 avenue Maréchal Randon,
38000 Grenoble

Tarifs : 120€ / Réduit 100€

*Il est possible de venir participer à la journée.
Le samedi seulement pour les personnes débutant la pratique*

+ Infos et inscription :

info@elisemet.fr

06 28 13 18 56

www.elisemet.fr