

# *Danse – Art Martial – Souffle*



*L'Union naturelle des 3 Formes  
la joie des retrouvailles avec soi même*



## *Stage de Bambou Do*

*10 et 11 mars 2012 Périgord Noir Dordogne*

***Intervenant : Marc CUEVAS***

***Marc Cuevas pratique les arts martiaux depuis plus de 25 ans lorsqu'il rencontre le Maître Japonais Kakuen. Il devient son disciple, partage son quotidien pendant 6 années et Senseï Kakuen lui transmet le « Shi Gei Do ». (la Voie Artistique du Samouräi).***

***Cet enseignement renoue avec l'essence des arts traditionnels Japonais et soutient l'idée que notre vie est précieuse, unique et que chaque être humain peut faire de sa vie une véritable œuvre d'art.***

***Marc Cuevas, en créant et diffusant le Bambou Do, nous installe dans le présent et rend hommage à cet héritage.***

***Loin du rythme artificiel de notre société dite moderne, il prolonge l'accompagnement avec une sensibilité et une joie que chacun pourra retrouver en lui même.***



***Le Bambou Do est un Art d'Eveil Corporel  
et d'Alignement Intérieur  
par le Mouvement et le Souffle Conscients.***



## Programme du stage

*Chaque être humain détient, naturellement en lui, sa Danse, son Art Martial et sa Mélodie Respiratoire. (Kata Dansé, Kata Martial, Kata Respiratoire)*

*Le conditionnement normatif nous a éloigné de cette simple vérité : nous sommes tous des maîtres de sensibilité et de puissance.*

*Osons retrouver le chemin de notre propre harmonie en faisant la descente dans nos corps. Voyageons à l'intérieur de nous même jusqu'au jaillissement de la mémoire profonde et libérons nous des limitations artificielles.*

*Le Kata Respiratoire sera décliné tout au long du stage.*

*Le travail sur la respiration consciente accompagnera le corps dans ses temps de mouvements et d'immobilité. Des exercices pratiques permettront à chacun de mesurer la richesse du souffle intérieur. Ce Souffle se révélera dans l'expression corporelle mais aussi dans la paix et la joie d'être, tranquillement avec soi même, dans le moment présent.*

*Kata Dansé Samedi 10 mars 2012 de 10h à 17h*

*Une réconciliation avec soi même qui apaise les tensions mentales et corporelles. Une approche simple, joyeuse, avec des exercices insolites et accessibles à tous qui permettent la reconnexion avec son potentiel véritable.*

*Laissons monter notre joie d'être libre dans le mouvement, attentif à nous même et dans un échange subtil avec l'autre.*

*Renouons avec le rythme naturel.*

*Kata Martial Dimanche 11 mars 2012 de 9h à 16H*

*Se sentir libre dans toutes les distances de travail, debout, au sol, avec ou sans partenaire.*

*Vivre l'apparence de la confrontation comme un dialogue d'énergie dynamique, sans compétition, jugement, comparaison.*

*Accepter sa puissance, l'exprimer et la marier à sa sensibilité dans une énergie fluide.*

*Equilibrer les pôles et se sentir complètement vivant.*

*Unir dans l'harmonie et la paix : structure et créativité spontanée.*

*Association Bambou Do La Roussellie 24580 Plazac*

*Contacts Mana Coelho au 06 75 63 59 88 – Marc Cuevas au 06 43 39 35 95*



## Feuille d'inscription stage Bambou Do

Nom – Prénoms : .....

Adresse et tél : .....

.....

.....

.....

Participera au stage : (cocher la case correspondante)

- 10 et 11 mars 2012

- 10 mars 2012

- 11 mars 2012

### Coût du stage

90 € par jour

150 € pour les 2 jours

Soit un total de .....€ à régler par chèque libellé à l'ordre :

*Association Bambou Do*

et à renvoyer à Association Bambou Do La Roussellie 24 580 Plazac.

Date :

Signature :

