

Espace  
santé  
femmes 

*rendez-vous*



Danser au rythme des saisons intérieures,  
ralentir et bouger librement

## L'Espace Santé Femmes\* propose un atelier avec

### Maude Friat

Une invitation à explorer le mouvement libre (Open Floor) et les rythmes du corps à travers les saisons intérieures dans un cadre bienveillant et convivial.

Dans un monde qui nous pousse à aller vite, à tout comprendre, quelle place est faite pour notre ressenti, notre intuition ? Pour les rythmes lent du souffle, du coeur du vivant ?

Nous vous proposons un cycle de 4 ateliers afin de revenir au corps, à ralentir, à ressentir, à écouter ce qui nous traverse.

À travers le mouvement libre (Open Floor), la création et la parole, nous traverserons les grandes phases d'un cycle vivant, inspiré par les saisons, les éléments et les mouvements de la nature.

### Un voyage en 4 temps :

1. **L'élan du renouveau**  
(printemps – est – air)  
Un temps pour éveiller, émerger, s'ouvrir aux possibles.
2. **L'éclat de la pleine présence**  
(été – sud – feu)  
Un temps pour rayonner, s'ancrer dans la joie et l'intensité.
3. **La traversée de l'intuition**  
(automne – ouest – eau)  
Un temps pour ralentir, ressentir, accueillir les mouvements intérieurs.
4. **L'écoute du silence fertile**  
(hiver – nord – terre)  
Un temps pour se déposer, se reposer, laisser mûrir.

## DANSER AU RYTHME DES SAISONS INTÉRIEURES

Un cycle de 4 ateliers pour ralentir, bouger librement, et se reconnecter à soi.

Il est possible de participer à une ou plusieurs sessions. Chaque atelier est une invitation à revenir à l'essentiel, dans un espace de partage et de présence.

### Dates

Lundi 29 septembre 2025  
Lundi 27 octobre 2025  
Lundi 24 novembre 2025  
Lundi 8 décembre 2025

### Heure

18h30 - 20h30

### Lieu

Réseau femmes\* (7ème étage)  
Rue de Lyon 91  
1203 Genève

**Participation libre et inscription obligatoire** (nombre de places limité)

**Inscription & infos complètes**  
[reseaufemmes.ch](http://reseaufemmes.ch)

