



PACIFLOR

Stage de « Jeûne, randonnée et Danse »

26 Octobre au 1^{er} Novembre 2024 à PERROS GUIREC

avec Morgane Thomas

PRESENTATION



Je m'appelle Morgane Thomas, je suis professeure de danse, danseuse et chorégraphe mais aussi grande amatrice de jeûne et de détox.

Après une expérience de danseuse à New York pendant 2 ans, je m'intéresse de plus en plus à toutes les médecines alternatives telles que la naturopathie et les thérapies manuelles qui sont très en lien avec mon métier dans la danse. En effet le corps et l'esprit sont liés, et comprendre comment mon corps fonctionne et en prendre soin est une évidence.

A mon retour en France, j'ai démarré une formation en thérapie manuelle méthode R.M Poyet, dans le but de pouvoir à la fois pratiquer la danse, l'enseigner mais aussi harmoniser le corps.

Pour cette première édition je suis très heureuse de vous proposer en collaboration avec Paciflor un stage de jeûne, randonnées et danse.

Comment se déroulera le stage ?

J'aurai plaisir de vous retrouver tous les matins après les rituels quotidiens pour une séance de réveil corporel tout en douceur. Ayant expérimenté le jeûne de nombreuses fois, je connais la douceur que souhaitent et ont besoin les jeûneurs le matin.

Votre journée de jeûne et randonnée se déroulera ensuite de manière normale. Nous nous retrouverons une deuxième fois en fin d'après-midi pour une séance de danse.

J'adapterai chaque jour mes séances en fonction de l'énergie du groupe. Nous irons explorer la danse libre, les étirements, et apprendrons quelques séquences dansées simples. Aucun prérequis en danse n'est demandé. Je suis là pour vous accompagner, et vous offrir une expérience de jeûne encore plus belle.

A très vite,
Morgane

