

ATELIERS / COURS DU SOIR

---

# UN CYCLE SUR 9 MOIS

CYCLiCiTÉ  
iNCARNEE







IANA MELE

---

*« Visualisation,  
somatisation et  
incarnation ne sont que  
des mots pour explorer  
un processus. »*

- Bonnie Bain Bridge Cohen

---

# *Programme pédagogique*

## Corps cycliques

Accompagner la cyclicité de la puberté à la ménopause à travers des enseignements théoriques et pratiques.

## Approche pluridisciplinaire

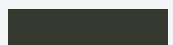
Enrichir sa vision et investir son intime grâce à des outils multiples (anatomie/physiologie; nutrition; mobilité; axes de MTC; psychobiologie; bienfaits des plantes).

## Corps en mouvement

Appréhender les danses archaïques et la méthode Aviva Steiner, les protocoles associés, afin de répondre à différentes intentions et/ou périodes de vie.

## Un espace intime & collectif

Faire partie d'une ronde afin d'apprendre ensemble et se nourrir de l'histoire de chacun-e, l'unicité et le visage que peut prendre chaque vie menstruelle et/ou fertile.







---

## OCTOBRE

### *L'espace pour faire connaissance*

Aborder le « Pourquoi » de votre présence à ce cycle.

Initier une relation de confiance au sein de la ronde.

Premières pratiques de respiration en synergie.





---

## NOVEMBRE

### *La mandorle du passage*

Le développement du système neuro-endocrinien de la puberté à l'âge adulte.

Exercices de proprioception.

Conscience de son corps dans l'espace  
et écoute de son écologie intérieure.

Auto-massages.





---

## DÉCEMBRE

### *L'entrée dans la danse*

Les bases d'un cycle menstruel  
« sain ».

La vie cyclique selon la Médecine  
traditionnelle Chinoise.

Échauffement & apprentissage des  
séquences des danses archaïques  
(méthode Aviva Steiner).





---

**JANVIER**

*En terres profondes*

Contraception naturelle &  
observation de sa fertilité.

Se relier à son centre d'énergie vital  
et son potentiel de création.

Pratiques d'accueil dans la zone  
ventrale et intime.





---

**FÉVRIER**

*L'émergence*

Physiologie de la grossesse et du post-partum.

Force et souplesse du périnée.

Équilibre du tronc et du bassin.





---

## MARS

### *La place au plaisir*

Le rôle du système neuro-endocrinien  
dans l'expansion du désir et des  
sensations intimes.

Exploration de la sensibilité corporelle.

Protocole des danses archaïques des  
menstruations à l'ovulation (s'accueillir et  
investir la joie au cœur de l'espace  
utérin).





---

AVRIL

*La responsabilité intime*

Compréhension holistique de la  
rythmicité menstruelle.

Auto-observation & palpations.

Protocole des danses archaïques de  
l'ovulation aux menstruations  
(déclenchement des menstrues et  
stimulation de l'espace pelvien).





---

**MAI**

*La maturité*

Accompagnement par les plantes pour  
la période de la ménopause.

Espaces introspectifs en lien à la  
matrice et l'identité.

Utiliser les danses archaïques pour se  
réincorporer et se célébrer.



---

JUIN

*La reliance*

Se réunir afin de célébrer chaque passage de nos vies cycliques, de nos parcours respectifs.

Intégrer.

Se quitter.





# QUI EST MON ENSEIGNANT-E ?



---

"Artiste interprète de première profession, je mêle aujourd'hui mon expertise du corps de la femme à celle de mon parcours scénique et musical afin de proposer des espaces où l'on réinvestit son corps, son intime et le collectif en conscience.

J'ancre une vision trinitaire qui invite à ne plus séparer les différents espaces de nos corps mais à réunifier et explorer nos possibles à nos propres rythmes.

Je prends plaisir à associer la science et le sacré, la créativité et l'imaginaire au palpable afin de vous permettre une (re)découverte de qui vous êtes, dans votre pleine intégrité."



---

# Informations pratiques



Les transmissions se feront par **Zoom**. Des **replays** seront disponibles mais il est préférable d'être présent-e en direct pour pratiquer avec le groupe.

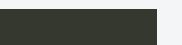


Le contenu sera délivré en direct lors des ateliers mais également sur une **plateforme en ligne** afin de vous permettre d'approfondir en **autonomie**.



Les enseignements dispensés pourront servir vos **pratiques professionnelles** en parallèle de votre **exploration intime**, après un **temps d'intégration** suffisant et propre à chacun-e.

COMMENT ÇA VA SE DÉROULER ?







---

## DATES & TARIFS

**Les dates :** 30 Oct; 27 Nov; 11 Déc; 8 Janv; 19 Févr; 19 Mars; 16 Avr; 21 Mai; 18 Juin.

**Horaires :** de 15h à 18h.

**Format :** 1 atelier de 3h par mois + du contenu dématérialisé (pdf/audio/vidéo) pour approfondir de manière autonome.

**Investissement :** 80€ par mois.