

L'association Eau Terre Feu  
en collaboration avec Strega della Veda  
et avec le soutien de SUDANZARE  
présente :

# RECONNECTED - LA DANSE DES PLANTES

**Stage résidentiel d'été en Bourgogne (France)**

conduit par Mattia Doto et Anne-Carole Couzon

**18 - 19 - 20 août 2023**

Gîte Max Monthelie, 13 Rue de Santenay, 21340 CHANGE (Bourgogne - France)



**Arrivée : jeudi 17 août de 18h00 / Départ : lundi 21 août avant 10h00**

visitez le site internet du lieu du stage : [Gîte Max Monthelie](#)

## Le lieu du stage :

Change est un petit village rural situé dans le Département de Saône-et-Loire, en pleine campagne et entouré de vignes. Il se trouve sur la route 71, un chemin fait de rencontres, de découvertes, de saveurs, de sensations, d'images inoubliables, de grand air, d'inattendu.

Vous séjournerez dans un grand gîte à partager avec les autres participants.

Le gîte dispose de plusieurs chambres : double, triple ou 6 lits, une grande cuisine et une grande salle à manger.



## TARIFS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Le tarif comprend l'enseignement (6 heures par jour / total 18 heures) + 4 nuitées en gîte à partager avec les autres participants selon le type de chambre choisi. Les repas ne sont pas inclus.

En savoir plus sur les tarifs et modalités d'inscription : [CLIQUER ICI](#)

## Concernant les repas :

Le gîte dispose d'une grande cuisine et une grande salle à manger. Vous avez la possibilité de préparer vos repas en autonomie tout en créant des beaux moments de convivialité avec les autres participants.

Pour faire les courses, il est nécessaire d'avoir la voiture pour rejoindre la ville la plus proche (Nolay - 3 km). Sinon, vous pouvez faire vos courses avant d'arriver et apporter tout ce dont vous avez besoin pour les repas. Le village de Change est très petit, il n'y a pas de supermarchés.

Pour cette raison, dans les tarifs, vous trouverez une formule avec panier alimentaire composé de produits locaux : légumes et fruits frais de saison, céréales, riz, pâtes, pain, miel et confiture et du bon vin de Bourgogne. Nous mettrons à disposition de l'huile d'olive, du sel, du café, du thé, du sucre.



## PROGRAMME DU STAGE

**Le stage est divisé en deux parties, 6 heures par jour (total 18 heures)**

**3 heures le matin de 10h00 à 13h00**

avec Anne-Carole qui vous propose une découverte d'usages traditionnels des plantes médicinales, au travers d'une initiation à la pratique, mêlant de l'ethnobotanique, de la reconnaissance des plantes en nature, de la galénique et de l'herboristerie.

Le tout, selon les saisons, l'énergie du moment et la présence des plantes.

## 3 heures dans l'après-midi de 16h00 à 19h00

avec Mattia qui vous propose un premier moment de travail corporel et énergétique à l'intérieur, inspiré par la médecine traditionnelle chinoise, le zen-shiatsu et le yoga japonais, la thérapie bioénergétique et quelques exercices de mouvement et danse inspirés par le Butoh (danse contemporaine japonaise) pour finir avec un second moment de danse à l'extérieur, au contact avec la nature du lieu.

### LA THÉMATIQUE TRAITÉE :

Selon le calendrier lunaire pris en compte par la médecine traditionnelle chinoise et le taoïsme, le 8 août nous entrons déjà dans la saison automnale. Si nous observons la nature déjà dans la première semaine d'août, malgré les vagues de chaleur encore présentes, nous nous rendons compte que quelque chose commence à changer : la lumière diminue de jour en jour et les plantes commencent à modifier leur énergie, après l'expansion vitale et poussant vers le haut de l'été, commence le mouvement de repli, la descente, le recueillement.

Nous prendrons le temps de nous accueillir et d'aller à la rencontre d'un des 5 mouvements à la base de la vie, qui est le mouvement de l'élément Métal. Le mouvement du Métal est un savoir-faire : celui de la tranquillité. Il nous permet de rentrer à l'intérieur et de descendre dans la profondeur. Emblème de l'automne, il est à l'image de la sève qui retourne vers ses racines.



Voici les sujets qui nous traiterons par le mouvement et la danse et que nous retrouverons aussi dans ce contact intime avec la sagesse des plantes :

- pratiquer une respiration profonde et consciente
- relâcher les tensions au niveau des épaules et de la poitrine
- explorer le mouvement descendant de l'automne
- transformer le chagrin en sérénité et confiance
- se donner la possibilité de lâcher prise

## DÉCOUVRIR LA SAGESSE DES PLANTES :

Un voyage poétique au rythme des saisons, au cœur des rituels et des préparations de plantes utilisées dans les cultures traditionnelles. Reliant nos modes de vie contemporains à nos traditions ancestrales, elles nous offrent une voie inédite vers un nouvel art de vivre, tourné vers la nature, le partage et la transmission de nos savoirs oubliés.

Visitez le site internet : [STREGA DELLA VEDA](#)



## SE RECONNECTER À LA NATURE PAR LA DANSE :

Un corps "connecté" est capable de percevoir tout l'éventail des sensations, des vibrations jusqu'aux plus subtiles d'entre elles, présentes autour et également en nous. Une approche du mouvement et de la danse, presque scientifique, qui explore le corps humain et son fonctionnement interne, les innombrables possibilités de se manifester, autant à un niveau matériel (corps-matière), qu'à un niveau plus subtil (de l'esprit). Une technique précise qui crée les conditions à travers la RECONNECTED DANCE, à cette possible union profonde qui nous montre le chemin vers le prochain pas, comme un dialogue personnel qui s'instaure entre soi et le monde subtil. Pas après pas, la cohérence et le sens reviennent et laissent place à une nouvelle vitalité insufflée dans notre corps et notre esprit.

Visitez le site internet : [EAU TERRE FEU - VERS UNE NOUVELLE SYNERGIE ENTRE HOMME & NATURE](#)

## ANNE-CAROLE COUZON :



Passionnée de coutumes anciennes et de savoir-faire traditionnels, j'écrivis une première page de ma vie professionnelle comme costumière historique au cinéma. Mais en parallèle, je commence un apprentissage dispensé par les maîtres de l'École Des Plantes de Paris, où j'étudie botanique, anatomie, histologie, herboristerie traditionnelle, galénique, huiles essentielles, gemmothérapie, élixirs floraux... Forte de ce bagage, je me mis à cultiver et cueillir des plantes médicinales pour créer, en 2014, une gamme de soins naturels, inspirés de recettes anciennes et puisés dans les traditions rurales, chamaniques ou druidiques. Chacune de mes recettes demandent du temps. Il y a le temps des saisons nécessaires à la maturation des plantes, mais aussi le temps du séchage, des macérations... C'est un travail où entre une part importante de patience et de soins. Je porte également une attention particulière à l'énergie présente et produite par mon travail. Les plantes portent elles-mêmes une vibration énergétique haute et l'état d'esprit dans lequel je travaille se doit d'être au diapason de celles-ci. Enfin, j'éprouve une joie immense à pratiquer ma passion, et c'est ce plaisir que je partage avec vous au travers de ma gamme.

## MATTIA DOTO :



J'ai eu mon premier contact avec la danse à l'âge de 5 ans. Plus tard, je me suis également passionné par les arts martiaux, à savoir le judo et le Karaté. Quand j'étais étudiant à l'université, en plus d'approfondir l'étude de la danse contemporaine et du théâtre corporel, j'ai découvert une forme d'expression artistique qui m'a immédiatement attiré : le Butoh, c'est-à-dire la danse contemporaine japonaise. J'ai obtenu mon diplôme en 2007 à la Faculté "Art, Musique et Spectacle" de l'Université de Bologne en Italie, avec une thèse expérimentale en histoire de la danse intitulée : "Butoh : les artistes, le travail sur le corps, le spectateur". J'ai continué à approfondir le travail sur le corps et la danse à travers la rencontre de différents maîtres de théâtre, danse Butoh et danse contemporaine : Masaki Iwana, Yoko Muroi, Akira Kasai, Hisako Horikawa, Silvia Rampelli, Virgilio Sieni, Ambra Senatore, Juha Marsalo, Raul Laiza, Mario Barzaghi et autres. En 2011, j'ai obtenu mon diplôme de praticien en shiatsu, médecine traditionnelle chinoise et thérapie bioénergétique au Centre de médecine traditionnelle de Naples. Je travail depuis 10 ans à Paris comme danseurs, professeur de danse et thérapeute

## COMMENT REJOINDRE LE VILLAGE DE CHANGE AVEC LES TRANSPORTS :

Il faut arriver à la **Gare de Chagny** puis prendre le **bus LR705** offert par le service privé Mobigo  
Descendre à **Change**, le gîte est à 3 minutes à pied de l'arrêt de bus.

Calculez votre itinéraire via l'application **Google Map** pour connaître les temps de voyage et les horaires des trains de du bus.

Si vous voyagez en train ou bus, merci d'organiser votre voyage pour arriver entre 17h00 et 19h00.

Nous vous attendrons dans le gîte pour vous accueillir jusqu'à 20h00.

Si vous arrivez plus tard merci de nous prévenir à l'avance.

## SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

Vous pouvez vous garer devant le gîte.

## ADRESSE :

Gîte Max Monthelie, 13 Rue de Santenay, 21340 CHANGE



Pour plus de renseignements n'hésitez pas à nous contacter par mail ou téléphone :

[info@eauterrefeu.com](mailto:info@eauterrefeu.com)

tel : Mattia +33 776 90 53 45

tel : Anne-Carole +33 614 44 37 60

[www.eauterrefeu.com](http://www.eauterrefeu.com)