



## Stage - Francesca Ziviani + Solo "INIZIO" à Toulouse

Pour la deuxième fois en cette année 2024 **La Boîte à Pandore** accueille **Francesca Ziviani**, qui a participé le 12 janvier dernier aux *RDV qui dansent*. Elle propose un stage de **Danse Contemporaine et Chamanisme** les **11 & 12 mai 2024** à **l'Espace Allegria à Toulouse** et le **11 mai 2024** elle présente "**INIZIO**", un solo chorégraphique qu'elle a écrit et qu'elle interprète (extrait) en tant que **professionnelle invitée** dans le cadre de **1 Pass pour Danser** en clôture de **S.O.D.A** (Scènes Ouvertes Danse Amateurs), organisées par la **MJC Roguet** en partenariat avec La Boîte à Pandore.

<https://www.laboiteapandore.com/>

---

### ATELIER :

L'atelier de danse contemporaine et chamanisme est élaboré à partir d'une combinaison équilibrée de danse, voix et techniques énergétiques. Ces outils précieux témoignent de mon parcours en tant qu'artiste chorégraphique, de ma passion pour le monde invisible et de mes formations en reiki et chamanisme. L'atelier débute par une phase d'écoute et de visualisation au son du tambour chamanique de façon à nous connecter à la fois au monde visible et invisible. Ensuite, après avoir exploré les sensations et visions dans l'immobilité, vient une phase d'improvisation dansée, vocale et ludique avec le tambour. Il s'agit de permettre à chacun.e de faire émerger sa propre vision intérieure, de libérer la mémoire de son mouvement archaïque et sauvage. Cette expérience permettra d'explorer votre potentiel personnel, de vous connecter aux esprits de la nature et de plonger dans les mystères des mondes invisibles. Une expérience profonde et magique. Ce qu'il faut apporter pour la séance : Un foulard pour couvrir les yeux - Des vêtements chauds - Vos tambours et hochet si vous en avez sinon je vais en apporter - Un carnet pour écrire vos voyages - Une gourde - Un déjeuner pour le repas de midi.

**Prix du stage : 130 euros**

Inscriptions :

<https://www.helloasso.com/associations/sens-interieur-brut/evenements/stage-danse-et-chamanisme>

Adresse :

*Espace Allegria - 110 rue Achille Viadieu - 31400 Toulouse.  
Métro ligne B - Tramway ligne T1/T2 - Stations Vélô Toulouse 103, 116, 154*

[contact@espaceallegria.com](mailto:contact@espaceallegria.com) <https://espaceallegria.com>

*(Possibilité de dormir sur place pour les participants au stage !)*

## PROGRAMME :

### Samedi 11 MAI 2024 :

Début du stage prévu à 10h00

- 10h00 - 10h20 : Méditation
- 10h30 - 11h30 : Échauffement physique au son du tambour chamanique
- 11h45 - 13h00 : Initiation au voyage chamanique pour rencontrer son animal totem. (Pour ceux qui le connaissent déjà : voyage avec une intention précise).
- 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner
- 14h00 - 14h30 : Sieste méditative guidée et remise en mouvement
- 14h30 - 18h00 : Pratique de danse en lien avec son animal totem. Pratique vocale en lien avec le tambour chamanique - Exploration en groupe en solo et duo.

### Dimanche 12 MAI 2024 :

- 9h00 - 9h20 : Méditation
- 9h20 - 10h00 : Échauffement physique au son du tambour chamanique
- 10h00 - 11h00 : Voyage vers le monde d'en haut pour rencontrer le guide spirituel
- 11h00 - 13h00 : Danse et chamanisme - Danser avec son guide spirituel avec le corps et la voix, puis fusion de la danse entre l'animal totem et le guide spirituel.

- **Et à 19H00 à l'Espace Roguet** : Présentation du solo "**INIZIO**" -

Chorégraphie/Interprétation : **Francesca Ziviani**, en tant que professionnelle invitée dans le cadre de "**1 Pass pour Danser**" en clôture de **S.O.D.A** (Scènes Ouvertes Danse Amateurs) organisé par la MJC Roguet en partenariat avec La Boîte à Pandore. (7 groupes de danseur.euse.s amateur.e.s à semi-pros participeront à cet événement sous forme de déambulation dans la Cité Roguet - Entrée libre).

*Adresse : Espace Roguet - 9 rue de Gascogne - 31300 Toulouse.*

*Méto : ligne A arrêt Saint-Cyprien -- Bus : 14 - 369 - 45*

<https://www.microguet.fr/>

---

## BIOGRAPHIE :

Francesca Ziviani est née dans les montagnes des Dolomites en Italie.

À l'âge de 16 ans, le monde de la danse et de l'art l'incitent à quitter son pays d'origine pour se rendre en France. Cette voie lui a donné l'opportunité extraordinaire de collaborer avec 17 chorégraphes différents, dans le champ de la danse, de la performance, du théâtre et du cirque au niveau international,

Après un voyage au Népal, elle décide de se former avec Cécile Collard, énergéticienne qualifiée et obtient le titre de Maître Praticien à l'Institut de Christian Mortier à Paris, En 2022,

Pour renforcer sa connexion avec le monde invisible, elle commence à suivre les enseignements en chamanisme de Beatriz Acuna. Elle a eu l'opportunité de travailler avec elle au début de sa carrière en tant que danseuse et à la retrouver en tant que chamane enseignante à la prestigieuse école de chamanisme : Foundation for Shamanic Studies fondée par Michael Harner.

<https://francescaziviani.fr>