A titre personnel, j’ai réussi à dépasser des blocages solides et anciens en rapport avec le corps, le mouvement, l’image que nous renvoyons.

 Au niveau du groupe, j’ai rencontré des femmes avec qui j’étais en confiance et en harmonie. J’ai découvert qu’il était possible de communiquer sans les mots, qu’il était possible de s’abandonner quand les yeux se fermaient et que le mental s’apaisait.

 Au niveau de ton enseignement, j’ai admiré ta capacité à m’amener à réaliser avec le corps ce qui me paraissait impossible, insurmontable. J’ai loué autour de moi la forme que tu donnais à tes cours, toujours différents et à l’écoute de chacune du groupe, ta disponibilité, ta plasticité, ta bonne humeur. Tu m’as permis d’apprendre et comprendre l’importance de la danse dans notre vie comme outil pour accompagner la santé de notre corps physique et de notre psychisme.

 J’ai trouvé ma « danse intérieure » qui est unique et l’expression de mon moi vrai et profond.

Christine.

Après quelques années sans danser suite à une maladie entraînant douleurs et raideurs articulaires, j'ai pu grâce aux cours de danse de Cindy retrouver la joie de danser, tout en respectant mon corps.

J'aime son invitation constante et douce à ramener notre attention sur notre respiration, nos sensations corporelles et notre état émotionnel du moment.

Au fil du temps, notre capacité à vivre en pleine conscience se renforce, ce dans l'acte de danser mais aussi dans toutes les activités de notre vie. Et ça c'est extraordinaire !

Pendant ces séances, si nous sommes connectées à nous-mêmes, nous sommes aussi à travers des mouvements dansés reliées aux autres danseuses et à tout l'espace environnant. La danse se transforme alors en communication voire en communion.

La bio danse proposée par Cindy : un véritable hymne à la vie, à sa vie,  où créativité, générosité et bienveillance sont reines.

Fabienne.

Tout d'abord et toujours je suis venue avec grand plaisir de te retrouver avec tout le groupe, dans le plaisir de la danse et en sachant que ça allait être une heure toujours enrichissante et d'où je sortirai toujours plus" vivante" que quand je suis arrivée.

Ce cours est pour moi d'abord un temps pour se poser et être plus présente dans toutes les propositions variées que tu nous a fait;
- Écoute intérieure -dans l'immobilité puis le mouvement
                                 -dans sa bulle puis reliée avec l'extérieure,
                                 -dans les différents mouvements, lents, rapides, fluides, saccadés....
                                - dans différentes énergies, plutôt ancrées ou plus aériennes...
                                -...     et prise de conscience de tout ce qui se vit là
- Plaisir de la danse sur des musiques qui portent et nous transportent au-delà des mouvements habituels et des ressentis du  quotidien.
- Liberté du mouvement (ou non-mouvement) qui correspond aux besoins du moment mais toujours avec ta proposition Cindy, qui nous permet de découvrir "quelque chose", d'aller plus  loin.
- Conscience de l'énergie intérieure qui évolue pendant le cours vers plus de paix, de légèreté, d'ouverture, de pétillement... et développement de la joie et de l'amour à partager !

Hélène.

Une Danse de la Vie,

Un atelier qui me permet de mieux connaître mon corps à travers la visualisation, la respiration, les chakras.

De retrouver mon axe avec une prise de conscience de l’enracinement, tout en ressentant ce qu’il y a autour de moi. D’évoluer dans mes gestes, guidée par la musique et vibrante dans toutes les cellules de mon corps. De me relier à l’autre.

Evoluer par la danse donne aussi d’autres perceptions que l’on ne peut pas toujours expliquer avec les mots.

Le mouvement permet de se nettoyer et de rentrer à l’intérieur de soi pour mieux grandir, retrouver son moi pour mieux évoluer dans le quotidien.

Le tout ouvre le cœur, pour recevoir, pour donner. On pourrait dire et ajouter plein de ressentis car c’est riche et différent à chaque fois.

Vive la danse de la vie ! Vive Cindy car c’est aussi son œuvre .

Isabelle.