

# JOURNÉE SOUFFLES SOUFIS

*Un temps pour se relier et célébrer la Vie*



**DIMANCHE 22 MAI**

***PROGRAMME :***

***9h30 : accueil café, thé, boisson chaude ou fraîche***

***10h : ATELIER TRANSE DERVICHE***  
***Danse de tournoiement d'inspiration soufie***  
*animé par Elise Met*

La danse soufie est une pratique spirituelle originaire du Moyen-Orient, d'Asie Mineure et d'Asie Centrale, une danse rituelle de reliance à la terre, au ciel, aux éléments et au cosmos.

A travers la giration, tout en étant fermement ancré en soi, dans la matière, portée par les rythmes et l'énergie de musiques inspirantes, dans la spirale du souffle et de la danse, nous acceptons petit à petit de lâcher-prise et de perdre nos repères habituelles, pour nous abandonner, dans un élan d'amour, aux mouvements originels de l'univers.

Nous pouvons alors faire l'expérience d'un état de transe méditative, goûter à la douce ivresse, et vivre la joie dans l'extase.

Un chemin d'amour, d'humilité, de simplicité, de joie et d'abandon.

### ***13h : repas partagé***

Apportez plat sucré ou salé, crudité, salade, fromage, fruits...à partager !  
Sans alcool, ni viande

### ***15h : Repos, musique live, partage d'histoires et de poèmes de Rûmi (poète mystique persan du XIII<sup>ème</sup> siècle )***

#### ***17h-18h30: DHIKR/MANTRAS (prières soufies)***

*animé par Tabar Meriche*

Un temps en cercle pour exprimer la Louange, en chantant et en priant ensemble.

***Cette journée est une invitation à nous rencontrer, hommes et femmes, à nous offrir l'espace pour se relier ensemble au divin, partager des temps de silence et de recueillement, de danse et de chant, dans la joie et la simplicité du cœur.***

Pour vous inscrire sur la journée, nous demandons 20€ d'arrhes



*« Dans les cadences de la musique et de la danse est caché un secret.  
Si je le révélais, il bouleverserait le monde. »*

Rûmî