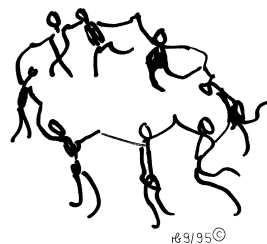


« Se mouvoir dans la juste mesure
pour retrouver l'harmonie avec soi
et son entourage. » regula b.



Regula Büchler

Pédagogue en danse et mouvement, formatrice.

La danse a toujours été ma passion!
Je détiens un diplôme en pédagogie de danse et mouvement.
Je m'intéresse également aux thérapies psychocorporelles.
Or, dans *The Sacred Circle Dance*, j'ai trouvé la forme de danse parfaite qui contient tout ce qui m'est cher et ce que j'ai déjà vécu en matière de danse lors de séjours en Afrique de l'Ouest, à savoir le côté festif et solennel, l'aspect rituel et sacré, le lien avec soi-même et les autres, ainsi qu'avec la nature.

A part divers groupes de danse en Suisse et en France, j'anime aussi le groupe de Sacred Circle Dance au sein des Ateliers d'Ethnomusicologie à Genève.
Et depuis que les danses assises m'ont ouvert une nouvelle porte, je suis devenue formatrice.

J'interviens aux divers événements ; par ex. fête de famille, séminaire, réunion, congrès, et je me déplace avec plaisir pour fonder ou animer un groupe de danse.

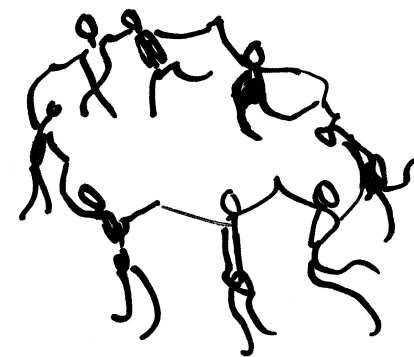
Pour avoir une idée de Sacred Circle Dance (appelé aussi Sacred Dance ou Circle Dance), voir Youtube : « Circle Dance for Peace » Erica Tomas.

Regula Büchler

7, rue du Perron • 1204 Genève
+41 (0)22 310 11 58 • danservivre@bluewin.ch

Langues parlées : français, anglais, allemand, italien

Sacred Circle Dance



Danses assises

Retour à la source

Venez vous joindre à une ronde dansante autour de la terre !

La pratique de *The Sacred Circle Dance* a débuté en 1976 à Findhorn, Ecosse. En cette année 2016, j'ai eu le plaisir de participer à la célébration du 40^e anniversaire de ces danses au lieu même où elles sont nées.
Ainsi, j'ai appris comment les graines semées par Bernhard Wosien (1908 - 1986), chorégraphe, professeur et danseur allemand, se sont envolées aux quatre vents.

Les témoignages des personnes qui ont vécu le début de ces danses sacrées en cercle m'ont littéralement transformée. Et la connexion puissante et profonde que j'ai vécue avec les participants, venus des quatre coins du monde, m'a donné l'inspiration de parcourir à mon tour ce dernier pour continuer de semer les graines de *Sacred Circle Dance*.

Comme ces danses sont interculturelles, mon vœu serait de contribuer à tisser des liens entre les membres de différentes communautés, entre les différentes générations, religions et civilisations, bref entre les êtres humains !

Sacred Circle Dance

Depuis la nuit des temps, l'homme danse : pour fêter les moissons, pour faire venir la pluie ou honorer la lune ... C'est dans ce même esprit que les danses sacrées en cercle sont dansées aujourd'hui.



Photo : Peter V.

Issues de diverses traditions populaires (russe, israélienne, bulgare, grecque, irlandaise, française, etc.), ou encore chorégraphiées sur tout genre de musique, ces danses représentent un véritable outil de transformation intérieure et de développement personnel.

Des pas et des gestes simples permettent d'entrer facilement dans la danse.

Danses assises

Les danses assises, quant à elles, invitent à passer des moments ludiques et conviviaux là où il y a peu d'espace disponible, par ex. sur le lieu de travail, pendant un séminaire ou un congrès, dans une classe d'école.

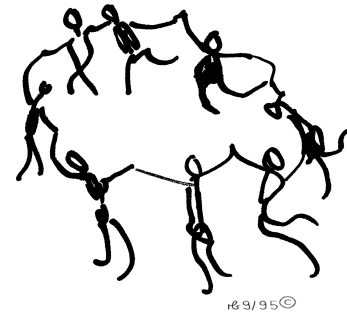
Très attirantes pour des personnes à mobilité réduite, elles soutiennent leur capacité pour se mouvoir et leur estime de soi. « J'y arrive encore. »



Photo : Regula B.

Sacred Circle Dance et danses assises

Vives et joyeuses, ou plutôt calmes et méditatives, ces danses sont accessibles à tous. Elles favorisent la coordination, la souplesse et la détente, aident à s'harmoniser et à vivre le présent et contribuent au bien-être.



18/9/95©

Le cercle

Traditionnellement, le cercle symbolise le ciel et ses mouvements cycliques. N'ayant ni commencement ni fin, il représente l'harmonie, l'éternité, le sacré. Comme dans le cercle il n'y a pas de hiérarchie, nous pouvons y vivre l'interdépendance de même que l'importance de l'individu dans la synergie du groupe ; par ex. si on oublie un pas, le mouvement commun dans la ronde permet de retrouver sa place et son rythme.

Enseignement • Formation

Animation de fête, de congrès, etc.

Mon enseignement est basé sur une approche douce de la conscience à laquelle je joins le plaisir et la joie de danser ensemble. En découle naturellement une perception holistique de l'être humain. Les danses que je propose ne se limitent pas uniquement aux mouvements physiques ; elles sont aussi, voire surtout, une manière de s'épanouir, de s'ouvrir à soi-même et aux autres, d'exprimer sa joie de vivre.

Vous pouvez danser à tout âge et, par l'élan du groupe, découvrir en vous vos capacités insoupçonnées pour se mouvoir. Laissez vous surprendre !

« Tant qu'il y a la danse,

il y a la VIE. » regula b.