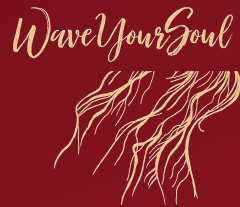


DANSE DES 5 RYTHMES® · THÉRAPIE
PSYCHOCORPORELLE · GUIDANCE DE L'ÂME



SYNERGIES

Quand une question devient chemin

UN PARCOURS DE SIX MOIS ENTRE QUÊTE
PERSONNELLE ET INTELLIGENCE COLLECTIVE

avec Sara Cereghetti

De janvier à juin 2027

WWW.WAVEYOURSOUL.COM

L'APPEL

Est-ce pour vous ?

Il est des questions qui peuvent modifier le cours de notre existence. Elles demandent du temps, un espace tenu ; d'être entendues, écoutées, qu'on s'asseye avec elles pour qu'elles nous disent ce qu'elles ont profondément à nous dire — d'être portées jusqu'à ce qu'elles prennent corps.

SYNERGIES ouvre ce temps : six mois pour laisser une question vivante vous traverser.

Vous connaissez peut-être cette sensation : quelque chose en vous cherche à se dire, un chemin à se frayer, à se déplier, à trouver sa forme. Une question qui n'est pas seulement mentale — une question qui vous engage tout entier, dans tous vos corps : physique, émotionnel, mental, spirituel. Une question trop vaste pour les réponses toutes faites et les raccourcis, et qui demande qu'on lui offre du temps, de la profondeur, une véritable écoute.

SYNERGIES est fait pour celles et ceux qui sentent qu'une telle question les appelle, et qui veulent lui donner le temps et l'espace d'être portée jusqu'au bout. Pour celles et ceux qui ont envie de s'engager dans un véritable processus d'accompagnement de soi, soutenu par un cadre bienveillant et solide, des outils choisis et l'intelligence du groupe.

Ce parcours ne demande aucune expérience technique préalable de la danse ni des pratiques proposées. Il n'est néanmoins pas une initiation, mais un approfondissement : il s'adresse à des personnes déjà en lien avec leur vie intérieure, dans une réelle maturité et disposition à s'explorer, à accueillir ce qui remonte, et à cheminer avec une question. Ce qui compte n'est pas d'où vous venez, mais votre présence à ce qui est, votre présence à ce qui, en vous, demande à être entendu.

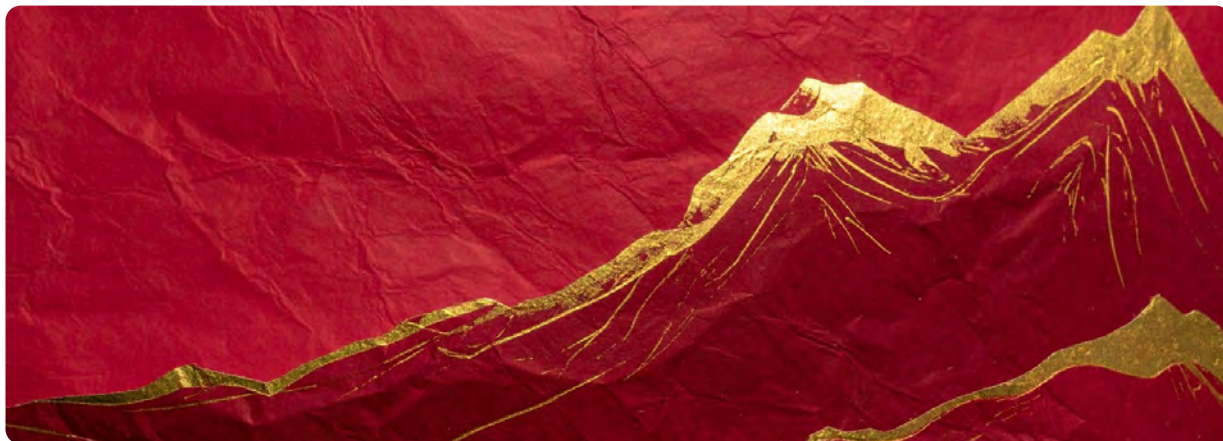
Une question qui devient chemin

Pour la première fois, Sara Cereghetti propose un accompagnement inédit, né d'une alliance rare : celle du cheminement singulier et de l'intelligence collective.

Nos vies dispersent. Les questions profondes s'y perdent en quelques jours, recouvertes par le bruit et l'urgence. SYNERGIES propose l'inverse : rester fidèle à une question assez longtemps pour qu'elle nous transforme. Six mois pour la laisser vous traverser — d'abord l'écoute méditative, où la vraie question vient vous interpeller ; puis le long mûrissement, où elle se ramifie et prend corps, donnant peut-être des réponses.

Ce que ce parcours offre n'est pas une réponse, mais une expérience rare — celle de tenir une question vivante de bout en bout, portée par une guidance qui l'éclaire côté âme et par un groupe qui la soutient et l'amplifie. Et à la fin, on ne la comprend pas seulement : on la danse, on l'incarne, on la met au monde.

C'est là toute la synergie du parcours : l'alliance du cheminement singulier — votre question, votre rythme, votre guidance individuelle — et de l'intelligence collective — le cercle, la résonance des autres, ce qui avance parce que nous avançons ensemble. Ni l'un sans l'autre. Les deux tissés, pour que le corps, l'âme et l'esprit œuvrent d'un même mouvement.



LE DÉROULÉ

Les trois temps du parcours

JANVIER · WEEK-END RÉSIDENTIEL · 15 AU 17 JANVIER 2027

L'émergence

Un premier week-end à l'empreinte profondément méditative, tout en écoute. On n'y vient pas avec une question déjà formulée : on vient se rendre assez présent, assez disponible, pour qu'une question véritable puisse émerger d'elle-même. Non celle que le mental fabrique, mais celle qui monte du plus profond quand on cesse de chercher et qu'on se met à écouter. Loin de la performance ou de l'apprentissage, ce temps est une plongée dans la présence — celle qui laisse venir plutôt qu'elle ne saisit. On repart non avec une réponse, mais avec une question vivante à explorer, celle qui deviendra le cœur de votre cheminement.

FÉVRIER À MAI 2027 · À DISTANCE

Le déploiement

Durant ces mois, le processus se déploie sur deux voies tissées :

- **Deux cercles en ligne** (février et mai, en soirée, d'une durée d'environ 2h30), où le groupe devient une intelligence commune et où chacun avance aussi par ce que les autres traversent.
- **Une guidance individuelle** dans l'intimité des Archives Akashiques (mars-avril), pour éclairer le chemin singulier de chacun.

Les dates précises des cercles en ligne et des guidances individuelles seront convenues avec le groupe à l'issue du premier week-end.

JUIN · WEEK-END RÉSIDENTIEL · 25 AU 27 JUIN 2027

La récolte

Un dernier week-end pour rassembler ce qui a mûri au long de ces mois. Ce qui, d'abord informe, a peu à peu pris forme : des compréhensions nouvelles, des évidences tranquilles, des directions qui se dessinent. Ici la Danse des 5 Rythmes® prend toute sa place : elle donne corps à ce qui s'est visité, elle célèbre dans le mouvement ce que les mots ne peuvent dire.

C'est le temps de la récolte et de la fête — mais aussi celui des seuils. Car une question vécue jusqu'au bout n'enferme pas : elle ouvre. Elle révèle des chemins, appelle des gestes, initie parfois des projets. On ne repart pas avec un point final, mais avec un élan — celui de ce qui, désormais, demande à être vécu.

LES VOIES

Comment nous cheminerons

Plusieurs outils, une même intention. Ancrer chaque pas dans les corps et le vivant.

Au fil des six mois, le parcours puise dans une palette de voies complémentaires. Danse des 5Rythmes®, méditations silencieuses et guidées, canalisation intuitive, pratiques psychocorporelles, Archives Akashiques, cercles de parole et rencontres collectives en distanciel. Non pas juxtaposées, mais tissées au service d'un même mouvement : laisser une question mûrir et prendre corps.

Danse des 5Rythmes®

Créée par Gabrielle Roth aux États-Unis dans les années '70, la Danse des 5Rythmes® est une pratique spirituelle incarnée. Le mouvement libre y rencontre les qualités et les textures de cinq rythmes — le fluide, le staccato, le chaos, le lyrique et la quiétude — qui se déploient en « vagues » successives. Elle ouvre des chemins de présence, de transformation, de guérison. Discrète en janvier, elle devient centrale en juin.

Archives Akashiques

Les Archives Akashiques sont la mémoire subtile de l'âme — l'empreinte de son chemin, de ses élans et de ses nœuds. Les consulter, c'est venir y puiser un éclairage à hauteur d'âme, une lumière différente sur un sujet spécifique. Dans ce parcours, une consultation privée de vos Archives Akashiques vous est proposée comme une clef d'accompagnement.

Méditation et pratiques psychocorporelles

Des temps d'intériorité et de présence — au corps, au cœur, à l'esprit. Ils prennent la forme de méditations silencieuses ou guidées, pour accueillir ce qui se montre : sensations, émotions, intuitions. Des exercices psychocorporels, en solo, en binôme ou en petit groupe, viennent mobiliser et toucher l'être dans son intégralité.

Cercles de parole et rencontres en distanciel

Des temps de parole et de résonance, en présence comme en distanciel, où l'expérience se nourrit d'une expression claire et incarnée. C'est là que l'intelligence collective, dans l'écoute et la parole, vient soutenir le cheminement de chacun.

Le lieu comme pratique de dépouillement

Notre cheminement se fera en lien avec un lieu : Mikinac, au cœur de la forêt drômoise. La sobriété du lieu remet les éléments au centre et ancre le processus dans le ressenti et le vivant.

LE LIEU

Mikinac, un lieu allié

SYNERGIES est aussi la rencontre entre un parcours et un lieu — Mikinac, choisi pour la profonde affinité de nos visions du vivant.

Mikinac accueille les deux week-ends résidentiels — l'ouverture de janvier et la récolte de juin.

Un cadre au service du parcours

Au cœur d'une forêt de la Drôme, Mikinac est un site harmonieux et respectueux de ses éléments, entièrement autonome en eau et en électricité. On y est accueilli non comme dans un centre, mais comme dans un organisme vivant, où chaque détail témoigne d'un soin porté à la terre, à l'eau, à l'air et au feu. Il abrite les deux week-ends résidentiels en ouvrant et en contenant tout ce qui se tissera, mois après mois, à distance et au fil de vos vies.

Un confort qui remet la nature au centre

Ici, la nature est protagoniste. On dort en habitat léger et partagé — yourtes, tipi, dôme dans les arbres —, chacun avec son poêle à bois que l'on alimente soi-même ; il n'y a pas de logement individuel. Les douches et toilettes sèches sont dans la nature, simples et propres. L'eau se boit filtrée à la source.

Un lieu simple et organique, et c'est précisément sa valeur : le dépouillement y devient une condition de la présence — moins de choses, plus d'abondance. Cette sobriété assumée nous relie aux éléments et fait du séjour lui-même une part du cheminement.

Un engagement qui circule

S'engager dans ce parcours, c'est s'engager envers soi, envers son cheminement, envers le groupe. Ce même engagement se reflète tout naturellement envers le lieu qui nous accueille : séjourner à Mikinac, c'est prendre soin du site — respecter le vivant, contribuer à la beauté des lieux. Un engagement concret, en pleine résonance avec l'esprit du parcours. Et dans ce soin porté au dehors, quelque chose revient nous nourrir : prendre soin du vivant autour de soi ravive, en retour, l'engagement envers son propre cheminement.



L'ACCOMPAGNEMENT

Qui vous accompagne

Sara Cereghetti est thérapeute psychocorporelle, consultante des Archives Akashiques et enseignante de la Danse des 5Rythmes® depuis 2018. Au cœur de ses pratiques : un accompagnement sensible et sacré de corps et âme.

Sara chemine là où les disciplines se rejoignent. Ethnologue de formation, elle a d'abord appris à observer l'humain, à écouter ce qui se transmet par les corps, les gestes, les narrations. Cette écoute est devenue le fil de tout ce qu'elle pratique aujourd'hui.

Après une carrière professionnelle dans la direction d'événements culturels et artistiques, elle se forme à l'enseignement de la Danse des 5Rythmes®, qu'elle transmet depuis 2018, puis à la thérapie psychocorporelle et aux Archives Akashiques. Ces pratiques ne sont pas pour elle des métiers séparés, mais les visages d'une même présence.



Exploratrice de la conscience et du corps depuis vingt-huit ans, Sara a fait de cette quête sa boussole, engagée et vivante. Guidée par la voie de l'âme, elle tient un espace à la fois doux et puissant. Sa présence allie deux forces qui se répondent : une écoute canale et intuitive, capable de recevoir ce qui se donne, et une solidité tranquille, faite d'ancrage et nourrie par ses expériences de vie et de leadership, qui permet de porter un groupe et un processus dans la durée. C'est cet équilibre qui autorise chacun et chacune à se déposer assez pour que quelque chose de vrai se lève.

L'intention qui sous-tend ses accompagnements tient en ces mots : donner corps et densité à l'émerveillement d'être en vie. SYNERGIES est né de ce désir — offrir un cadre sécurisant, consistant et vivant pour qu'une question intérieure se cultive, traverse tout un être et vienne, un jour, se danser.

Informations pratiques

Un parcours sur engagement, en petit groupe

SYNERGIES se vit en groupe restreint, sur un engagement de six mois. L'inscription n'est pas immédiate : elle passe par un entretien préalable avec Sara, pour faire connaissance, répondre à vos questions et sentir ensemble si ce chemin est juste pour vous, à ce moment de votre vie.

Les dates

- **Week-end d'ouverture** : du vendredi 15 janvier (18h) au dimanche 17 janvier 2027 (16h)
- **Cercle en ligne** : une soirée en février (environ 2h30)
- **Guidance Akashique individuelle** : entre mars et avril (rendez-vous établi en privé)
- **Cercle en ligne** : une soirée en mai (environ 2h30)
- **Week-end de clôture** : du vendredi 25 juin (18h) au dimanche 27 juin 2027 (16h)

Le lieu des stages résidentiels

Mikinac — Bois de Bren, 1200 route de Chaloray, 26260 Bren (Drôme). Regroupement et acheminement organisés depuis le village de Bren ; covoiturage encouragé.

Le parcours complet : 660 €

Comprend l'accompagnement des deux week-ends résidentiels, une consultation individuelle des Archives Akashiques, deux cercles en ligne et l'entretien préalable.

Possibilité de régler en 3 fois (220 €/mois) ou en 4 fois (165 €/mois).

Un tarif solidaire peut être accordé lors de l'entretien, pour les personnes dont le budget serait un frein.

Ce tarif n'inclut pas, à régler directement à Mikinac :

Hébergement et repas : environ 222 € par personne et par week-end (montant précisé à l'inscription).

Adhésion à l'association Mikinac : 20 € / an, condition d'accueil du lieu.

Ce parcours vous appelle ?

Écrivez à waveyoursoul@gmail.com
ou appelez le +41 79 314 50 44
pour convenir d'un premier échange.