



ON / OFF

Danser avec le monde sans se quitter.

17 & 18 OCTOBRE 2026 · LAUSANNE

SAMEDI 11H-18H · DIMANCHE 11H-17H30

UN STAGE AVEC JOYLEEN RAO & DAVID BLIN

DANSE · ÉCOUTE · LIBERTÉ

ON / OFF

Danser avec le monde sans se quitter.

Et si, avant de danser sur la musique, nous écoutions celle qui est déjà là ?
Celle du corps. Du souffle. De nos rythmes intérieurs.
De ce qui bouge en nous avant même que quelque chose nous invite à bouger.

OFF

Pas de musique extérieure.
Écouter. Sentir. Laisser le mouvement naître
de l'intérieur.
Danser seul. Rencontrer l'autre.
Entrer en relation sans perdre le fil de soi.

ON

La musique arrive.
Elle peut soutenir, porter, ouvrir.
Elle peut aussi provoquer, brouiller,
détourner.
Que devient alors notre propre musique ?
Peut-on accueillir ce qui vient du dehors
sans abandonner ce qui vient du dedans ?

Pendant deux jours, ON / OFF propose d'explorer par le mouvement ce dialogue permanent
entre soi et le monde : la musique et le silence, le dedans et le dehors, le solo et la relation.

Se laisser toucher sans se perdre.
Rencontrer l'autre depuis son propre mouvement.
Danser avec le monde en restant à l'écoute de soi.



JOYLEEN RAO

Enseignante des 5Rythmes®, fondatrice de la
Dancing Tribe, elle guide depuis de nombreuses
années des espaces de danse libre et de présence
incarnée.



DAVID BLIN

Facilitateur, fondateur d'À l'école des arbres et
explorateur du mouvement. Depuis 10 ans, il fait de
la danse un chemin de rencontre avec soi et avec
l'autre.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

www.dancing-tribe.com

www.ecoledesarbres.com/stages-retraites-voyages