



DANSE-THÉRAPIE : SE RE-CONNECTER À SON « SOI »

« Vint un temps où demeurer à l'étroit dans un bourgeon
était plus douloureux que d'éclore »

Anaïs Nin

DANSE-THÉRAPIE : SE RE-CONNECTER À SON « SOI »

Objectifs généraux

Renouer avec la communication non verbale et verbale
Structurer la pensée, le discours et le comportement
Enrichir l'imaginaire et développer la capacité de symbolisation
Développer ses capacités créatrices en lien avec soi-même et les autres
Déployer l'estime de soi

Contenu indicatif

Étape 1 :

- Apprendre à écouter son état émotionnel et corporel
- Prendre considération du corps de l'autre et de son propre corps par l'écoute bienveillante
- S'intégrer dans l'espace de création : presser, repousser, envelopper...
- Se connecter à son intériorité : se faire confiance, lâcher prise, se laisser guider par l'autre
- Trouver de l'ampleur dans son propre corps pour le retranscrire en mouvement

=> *Présentation du cadre thérapeutique, les « Règles d'or »*

=> *Exercices d'écoute et mises en situation*

Étape 2 :

- Retour sur les sensations de la matinée
- Communiquer avec son corps en intégrant l'autre dans son champ d'expression
- Prendre sa place, s'imposer avec respect à l'autre
- Accueillir les contraintes
- Assumer son identité au regard du monde

=> *Jeux de miroir*

=> *Exercices d'écoute et mises en situation*

Étape 3 :

- Retour sur les sensations de la veille
- Associer la voix et le corps
- Intégrer les modulations d'expression
- Apprendre à sortir du cadre et accueillir ses émotions

=> *Exercices d'écoute et mises en situation*

Étape 4 :

- Écouter, accueillir ses émotions et les retranscrire
- Imprimer ses émotions, identifier le moment opportun
- S'inscrire corporellement au sein d'un tout
- Développer la confiance en soi et en l'autre

=> *Écoute musicale,*

=> *Travail d'expression sur supports*

Intervenante

Adeline ROUQUET, Praticienne en Art-thérapie, chorégraphe, thérapeute holistique

Méthode pédagogique et outils

Approche psychocorporelle qui permet d'apaiser les maux de l'esprit et la libération des émotions les plus enfouies.

Chaque participant(e) est invité(e) à se connecter à son individualité en accueillant sa singularité et celle de l'autre à travers le mouvement.

Modalités d'évaluation

Remise d'un certificat de réalisation

Déroulement et organisation

Ateliers de deux jours, de 4 à 8 personnes

Matériel fourni (feuilles, fusains, peinture...)

Prérequis : Cette session ne nécessite aucune capacité ou talent artistique spécifique.

Cependant, les explorateurs sont invités à se présenter en tenue souple, avec 1 serviette, 2 paires de chaussettes, 1 bouteille d'eau. Prévoir deux tenues, qui peuvent être tachées, pour la 2^{ème} journée.

Durée : 14 heures

Périodicité : 2 jours consécutifs

Dates : Nous contacter

Lieu : Humanis IPA – 46 Rue Saint Firmin – 12850 Onet-le-Château

Accessibilité : Établissement de 5^{ème} catégorie pouvant accueillir des personnes en situation de handicap (places de parking réservées, accessibilité et mobilité interne, référent handicap interne)

Budget : Le tarif global est de 490€ net de taxe par personne, matériel inclus