



Expression Corporelle & Développement personnel

«La parole divise. La danse est union.» Béjart

Présentation : La danse comme moyen d'expression non-violent, outil de transformation individuel et collectif, outil de guérison, langage corporel, union corps-esprit ... permet aux uns et aux autres qui la pratiquent de se libérer un tant soit peu de ses maux. En effet, en tant qu'exutoire elle permet pour un instant de couper avec le quotidien parfois difficile et de se reconnecter à soi, aux autres et à l'environnement qui nous entoure. Lors du temps dansé l'ici et maintenant devient le maître d'ordre.

Ainsi, l'atelier propose à chacun de s'exprimer en dansant à travers différents exercices qui se font seul, en binôme ou en groupe. C'est un travail tant collectif qu'individuel. Ces exercices poussent les participants à explorer l'espace intérieur et extérieur à soi et les invitent à vivre et danser leurs émotions. Dans cet optique il est conseillé de laisser parler le corps, ne rien retenir, ne rien censurer. L'atelier met l'accent sur le dialogue avec soi et les autres.

La bienveillance, l'engagement et l'humour sont les leitmotivs de la séance.

Objectifs :

- Lâcher prise
- Favoriser l'affirmation de soi et la confiance en soi
- Exprimer ses émotions aussi bien positives que négatives pour se libérer de celles-ci
- Encourager la conscience de soi
- Unir le corps et l'esprit

Participants : tout public (à partir de 12ans) – l'atelier ne nécessite aucune expérience en danse

Durée : 2h00

Déroulement :

- un temps de présentation et d'accueil des participants ;
- un temps d'échauffement corporel et de centrage ;
- un temps de développement d'un ou plusieurs objectifs (travail sur l'espace, la relation à l'autre, le schéma corporel, les émotions, etc.) ;
- un temps de conclusion et de partage d'expérience

L'atelier est modulable et adapté selon le public et ses besoins.

Exemple d'atelier :

1^e étape : Présentation de l'atelier et des participants.

2^e étape : Echauffement et Marche méditative

3^e étape : Jeux dansés



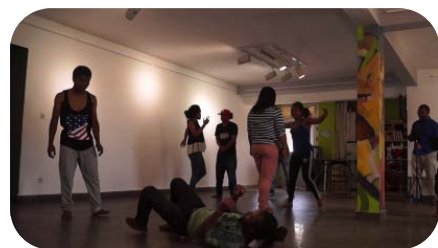
- *Marche dans l'espace*

A travers une marche rythmée et intercalée avec des moments dansés les participants exploreront l'espace et sont invités à s'exprimer. Portés par la musique les participants se reconnectent à leur soi intérieur, et lâchent prise.



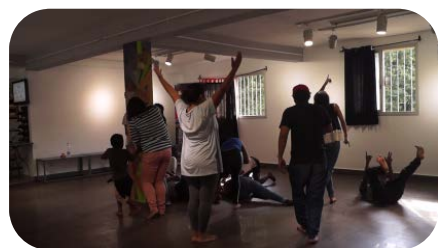
- *Isolation*

Les participants explorent chaque partie du corps (tête, épaule, main etc.) à travers le mouvement. La conscience de son corps offre à chacun de multiples possibilités de mouvements dansés.



- *Communication interpersonnelle*

Deux personnes vont communiquer en dansant l'un après l'autre. C'est un jeu de question / réponse. La cohésion et l'écoute permettront aux participants de s'exprimer et dialoguer ensemble à travers une communication non verbale.



- *Unity : Performance collective improvisée*

Les participants vont créer un mouvement d'ensemble improvisé. Tous les participants dansent ensemble sur un thème choisis. Les participants devront chercher à jouer avec les autres participants, avec les objets de l'espace, à se déplacer dans l'espace etc. L'objectif est alors de créer une cohésion de groupe, une synergie, un soutien mutuel, afin de se réaliser, se dépasser ensemble et mettre en commun ses émotions. C'est un dialogue avec soi, l'autre et l'environnement.

3^e étape : Clôture de la séance avec retour au calme et partage d'expérience.

Contact référent :

Laurianne Bitarelle

0692645804

laurianne-b@live.fr

<https://www.facebook.com/l4uecbo/>