



Un atelier de Danse Thérapie, un atelier de mouvement spontané
(Danse libre et créative).

L'expérience ici n'est pas nécessaire, seules l'écoute, la sensibilité, la
connexion à soi et aux autres seront vos guides.

L'écrin musical varié et inspirant que je vous propose vous permet de
réveiller d'abord en douceur votre corps, de "huiler" les articulations,
d'être attentif à ce qui est présent en vous.

La séance dure environs 2h, le temps nécessaire de parole, pour
lâcher les tensions et se ressourcer...

Cet accompagnement a pour objectifs de :

- accéder à plus de bien-être
- stimuler l'énergie vitale et la vitalité
- reprendre confiance en soi et en son corps
 - encourager les capacités de chacun
 - développer l'attention
 - prendre conscience de ses ressentis
 - renforcer la coordination motrice
- aller vers une organisation psychocorporelle plus harmonieuse
 - encourager le lien social.