

<p>DÉCOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES À TRAVERS LE MOUVEMENT</p> <p>22 avril 2024</p>	<p>Nathalie LOUVAT</p> <p>Musicothérapeute Monitrice de danses de couple Danse adaptée</p>
--	---

Le mouvement et la danse permettent de véhiculer et de transmettre des émotions que l'on ne peut parfois pas verbaliser. Le mouvement mobilise le corps, l'émotionnel, le cognitif et le relationnel. Le non-verbal prend alors une dimension fondamentale : le message du corps permet de s'exprimer au-delà des mots. À travers le mouvement, la danse invite à une compréhension de soi et à une libération des tensions et des blocages. C'est un moyen idéal pour se connecter avec notre ÊTRE. Le corps devient un outil de création où il n'est nul besoin de maîtriser une technique de danse académique. C'est l'expérimentation de soi, le ressenti et l'intensité qui sont avant tout recherchés.

Les objectifs :

- expérimentation du lâcher prise corporel
- faire tomber les barrières qui peuvent nuire à la communication
- développer sa capacité d'expression corporelle
- mieux se comprendre pour faciliter la rencontre à l'autre
- s'exprimer et s'extérioriser en dehors des valeurs de l'esthétisme et de la performance d'une technique

Programme de la journée :

- ateliers autour des composantes du mouvement : temps, espace, énergie, relations entre danseurs
- utiliser des objets comme déclencheurs de mouvements
- danser ses émotions
- pistes pour mettre en mouvement une personne en situation de handicap

Accessible à tous

Prévoir une tenue souple

Tarif individuel : 80€, tarif institution : 150€ - Lieu du stage : Blanquefort

Horaires – 9h30-12h/13h30-17h

Logement sur place possible

Places limitées

05 56 95 31 49 – ambx@wanadoo.fr

A envoyer à : A.M.B.X – 16, rue Bigeau – 33290 parempuyre

.....

Nom

Prénom

Adresse :

Désire m'inscrire au stage « Découverte de soi et des autres à travers le mouvement » et joins pour cela un chèque de 50€ de réservation (ordre A.M.B.x)

Date :

Signature :