

Atelier Danse Thérapie



Public : Personne en situation / d'isolement / de fragilité / de handicap / au sein des structures ou associations spécialisées. De la petite enfance à l'âge adulte/

Danser c'est permettre à l'individu de se construire ou se reconstruire en favorisant son épanouissement et ainsi son ouverture au monde et aux autres.

Mon travail auprès des personnes vise :

- à l'épanouissement des enfants, des jeunes et des adultes et de toutes leurs potentialités affectives, corporelles, émotionnelles ;
- le plaisir d'être dans une pratique de bien être ;
- la favorisation des échanges, l'envie de communiquer, de partager, de s'exprimer ;
- le respect de la personne dans sa singularité, le droit d'être différent ;
- la pratique d'une activité de loisir dans des lieux fréquentés par tous, si possible;
- l'aptitude à assumer sa différence devant le regard des autres.

Outils et clés :

Troubles toniques, postures mal assurées, dysharmonieuses, gestes limités et mal adressés / inhibitions, refoulement, manque d'estime de soi et de confiance... ces problématiques corporelles et émotionnelles renvoient à « des troubles » d'identité et de relation, et souvent à des difficultés à se situer, à exprimer, à penser et à être.

Par la **médiation corporelle**, ces personnes peuvent expérimenter une façon d'être plus rassemblée, plus nuancée, une relation plus riche et plus expressive. **Nous pouvons les accompagner dans une découverte sensorielle, motrice, qui mène à une symbolisation.**

C'est dans ce dialogue corporel structurant que naît la danse qui, proposée par le professionnel de la relation d'aide, devient Danse-Thérapie.

La Danse-Thérapie est à l'interface de trois registres :

- en tant que **médiation corporelle** elle a à voir avec la psychomotricité,
- en tant qu'**exercice du corps** mobilisant les dimension motrice et sensorielle (coordination, engagement musculaire, proprioception) elle travaille aussi sur la structure,
- en tant qu'**activité d'expression** elle fait partie des art-thérapies, et comme toute thérapie, travaille la question de l'articulation entre cadre et subjectivité.

De plus, la danse est une **activité sociale structurante** : par la danse, le groupe marque les évènements et ritualise les relations, permet à chacun d'essayer différents rôles et positions, d'expérimenter des façons de se situer, de s'exprimer.

C'est un laboratoire d'exploration de jeux relationnels complexes : miroitage, amplification, écho, dialogue, coopération, attention partagée... liberté ...

Cette pratique artistique d'expression corporelle répond à certains besoins vitaux :

- Besoins corporels (bouger, jouer, se détendre)
- Besoins cognitifs (découvrir, essayer, connaître, comprendre)
- Besoins psychologiques (être reconnu, être valorisé, s'identifier)

Besoins de créer, pour se dire à l'autre, pour affirmer sa compétence à investir l'espace, les objets et les personnes en leur conférant une variété de sens symbolique, pour libérer ses tensions et évoluer vers un bien être où il y a espoir de communication et de reconnaissance.

Enfin, danser procure **un plaisir** –plaisir de bouger, de se ressentir, de communiquer, de composer, bénéfice secondaire essentiel pour des personnes en souffrance.

En effet aux cours des séances, à travers le déploiement du corps dans l'espace et en inter-relation avec l'autre, le travail sera orienté vers l'acquisition d'un **plaisir**, d'un enrichissement de la **motricité** et des possibilités **d'invention** de la personne.



Contacts/ Renseignements :

Krysalide

Karine Jamet

06.60.47.59.93

krysalide.infos@gmail.com

site : www.krysalide.net

Facebook : @Krysalide

N° siret : 832149009