



# ATELIERS DANSE-ART THERAPIE



ANIMÉS PAR KARINE JAMET - DANSE THÉRAPEUTE

AU CENTRE DE SOI À MIGNÉ AUXANCES  
DEUX MERCREDIS PAR MOIS 19H À 20H30.

## Les outils de la pratique /

- L'ATTENTION / LA CONSCIENCE

Le travail d'exploration créative s'appuie sur la conscience et l'écoute du corps, de son mouvement et des autres :

- Le niveau physique, basé sur les sensations du corps, l'observation,
- Le niveau émotionnel, basé sur les émotions, les humeurs, les sentiments,
- Le niveau mental, basé sur les pensées, les jugements, les images,

- LE RITUEL DE CORPS

Est une séquence structurée de mouvements inspirée du Pilate ou du yoga-danse. Elle permet un travail sur la tonicité et le maintien du corps au service de la santé mais aussi d'augmenter l'amplitude des mouvements, la flexibilité et sert par la suite de fondation aux explorations créatives en mouvement,

- EXPRESSIONS LIBÉRATIONS PAR LA DANSE

Explorations/libérations créatives en mouvement se fera par le biais de thématiques, en résonance avec vos besoins observés ou exprimés, à travers l'exploration des éléments et principes : d'espace, de temps, de rythme, de relation à soi/aux autres, à la musique, au silence, au toucher, à l'expérimentation de la palette de mouvements possibles et à l'articulation des parties du corps (conscience de l'anatomie, postures).

Pour aider et soutenir, parfois, certains objets médiateurs du mouvement et de l'imaginaire seront nos partenaires pour aller vers le lâcher-prise, le saut, en douceur, hors de la zone de confort.

- L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE / LE DESSIN

Est un moyen d'augmenter et de célébrer l'expression d'un instant, d'un ressenti, d'une émotion, d'un progrès et de laisser une trace de l'expérience dont il faudra avec intention, faire quelque chose.

- POUR FINIR : DETENTE / RELAXATION / MASSAGE :

Pour répondre aux besoins de ralentir, se poser, se déposer, infuser, imprégner et revenir au calme respirer...

Prendre soin de soi et des autres.

- CERCLE DE PAROLES / TÉMOIN, ÉCOUTE PROFONDE :

Un temps d'expression possible et sans obligation basé sur la communication non violente pour donner et recevoir des retours non critiques et non analytiques, et développer bienveillance, reliance et empathie en co-création.

*Tel un guide, ma présence dansante vous accompagnera en toute simplicité à travers ces ateliers accessibles à tous sans pré-requis pour aller vers l'épanouissement, l'estime et la confiance en soi, la réconciliation, la transformation mais aussi le plaisir et la joie de vivre.*



Deux mercredis par mois de 19h à 20h30

**Le 13 septembre séance découverte gratuite !**

Toutes les dates :

20 septembre / 4 et 18 oct / 8 et 22 novembre / 6 et 20 décembre / 3 et 17 janvier / 7 février / 6 et 27 mars / 3 et 10 avril / 23 ( exceptionnellement un jeudi) et 29 mai / 5 et 19 juin soit 18 ateliers

Bienvenue à tous dans cet espace bienveillant.  
A partir de 18 ans / sans pré-requis.  
Seulement 6 places disponibles.

Tarif plein : entre 430 et 450 € selon le nombre de participants,

Tarif réduit pour les étudiants /RSA : entre 390 et 410 € selon le nombre de participants.



[www.krysalide.net](http://www.krysalide.net)

0660475993

[kryslaide.infos@gmail.com](mailto:kryslaide.infos@gmail.com)

Photos : Melanie Favron