



**Propose des stages de formation**

“Construire et animer  
des séances de Médiation corporelle,  
Danse/bien-être”

*Animés par Karine Jamet  
Danseuse / Chorégraphe / Danse Therapeute*

**Le Centre de Soi**  
26 allée Champs Dinard 86440 Migné Auxances

[WWW.KRYSSALIDE.NET](http://WWW.KRYSSALIDE.NET)





**1-2-3 novembre  
2024**

**Les fondamentaux  
de la danse.**

Nous traverserons les principes de base de la danse la conscience/le ressenti du corps et du mouvement, la relation à l'espace et au temps, les variations d'énergie, la relation aux autres, la place de la musique.

Nous verrons les bienfaits du mouvement sur leur corps et leur esprit.

**290€**

*1 stage*



**570€**

*2 stages*

**7-8-9 février  
2025**

**L'expression de soi**

Nous explorerons comment aller vers l'expression de sa propre personnalité, l'affirmation de sa singularité.

Mais aussi l'expression libératrice d'émotions.

Nous verrons comment les objets, médiateurs du mouvement, peuvent nous y aider.



**850€**

*3 stages*

**25-26-27 avril  
2025**

**L'estime de soi**

Nous travaillerons à développer des processus pour cheminer vers une meilleure appréciation de nos valeurs, de nos compétences.

Le dessin et/ou l'écriture viendront nous donner des pistes intéressantes.



*Horaires : 10/13h - 14/17h*

Renseignements et inscriptions : [krysalide.infos@gmail.com](mailto:krysalide.infos@gmail.com)