

Danse thérapie / Karine Jamet

Méthode Krysalide / Parcours de transformation

6 , 12 ou + de 15 séances / Séance d'1h/1h15



Etape 1 : première séance

Lors de la première séance nous déterminons ensemble, avec les outils de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) vos objectifs thérapeutiques et le parcours approprié : Quels sont vos besoins, vos attentes ? Combien de séances ?

Puis nous entrons en danse pour

- faire plus ample connaissance avec le lieu, la petite salle de danse, le contenant qui vous accompagnera. Un lieu adapté et chaleureux.

- faire connaissance en mouvement grâce à la danse libre et/ou guidée selon le besoin.

C'est pour moi l'occasion de ressentir votre corps, vos énergies pour préparer/adapter les séances suivantes.

- nous finissons par un temps de relaxation et visualisation pour ancrer les objectifs.

Etape 2 :

Remettre de la conscience et du ressenti corporel :

Auto massages - Respirations - Visualisations

Trouver ou retrouver du plaisir à se mouvoir : Guidance vers une danse, libre et singulière.

Respect, confiance et amour pour ton corps, ton être. S'accueillir.

Etape 3 :

Cette étape, de plusieurs séances, sera préparée en fonction de tes objectifs personnels afin de t'accompagner vers le déploiement de tes ailes.

Etape 4 :

Toujours en lien avec tes besoins, tes attentes, il s'agira d'aller vers l'expression de tes émotions afin de les laisser sortir si elles sont bloquées ou les apaiser si elles prennent trop de place.

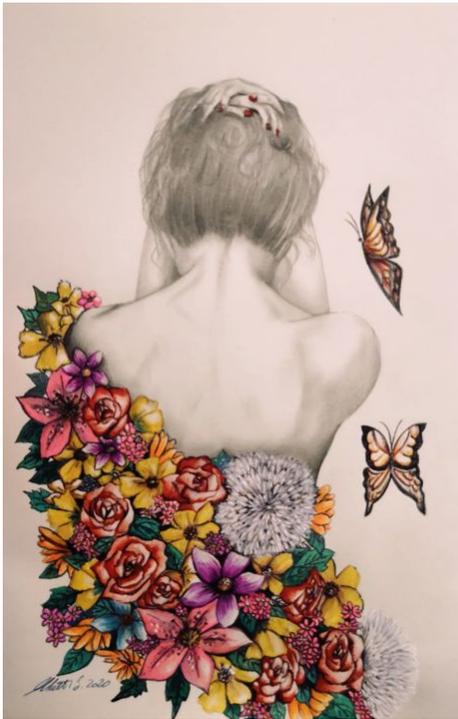
Réguler, grâce à la respiration, la méditation dansée et l'état de danse/présence

« ici et maintenant ».

Identifier d'éventuels blocages/douleurs. Prendre conscience. Dénouer.

Se déposer dans l'accueil de son ressenti.

Les outils utilisés en plus de la danse : Verbalisation-Voix /Ecriture automatique/Dessins.



Etape 5 :

Se sentant plus légère nous viendrons mettre de l'énergie,
de la circulation, de l'ancrage, de l'alignement,
de la joie dans ton corps/esprit global.
Se retrouver ou se trouver dans un état neuf
et disponible au renouveau, la renaissance, l'envol.
Youhou !!!

Etape 6 :

L'heure du bilan prendre conscience de l'ouverture,
se permettre d'accueillir autre chose,
ouvrir des nouveaux possibles.
Créativité, imaginaire, jeux/joie/plaisir.
Célébrer l'espace d'amour ouvert et disponible
et s'envoler vers de nouveaux chemins.
Porter un nouveau regard sur soi.

*Chaque étape peut se dérouler sur 1 à 3 séances. Les étapes 3 et 4 peuvent se rejoindre, se lier.
Chaque parcours est différent et je reste à l'écoute d'étapes en étapes
afin de vous accompagner au mieux.*

Une séance tous les 15 jours est un bon rythme.

*La Danse thérapie est une pratique complémentaire, un accompagnement au mieux-être
dans votre parcours de soin et de développement personnel.*

Je vous accueille à « Le Centre de soi » à Migné Auxances 26 Allée du Champs Dinard
dans un petit studio chaleureux et lumineux.

<https://centredesoi.fr>



Tarifs des parcours :

6 séances : 480 € / 80 € la séance
12 à 15 séances : 900€ / 75 € la séance
+ de 15 séances : 70 € la séance



N'hésitez pas à me contacter pour un premier entretien téléphonique gratuit.

Contact/ Renseignements :

Les Ateliers Krysalide

Karine Jamet

06.60.47.59.93

krysalide.infos@gmail.com

Facebook : @Krysalide

Site : www.krysalide.net

N° siret : 832149009

Dessins / Artiste peintre Sonia Mutti /

