

Danse Créative, Danse Bien-être

Etre à l'écoute de son corps, ressentir, laisser danser...



Avec du matériel pour accompagner : voiles, photos, cartes postales, livres, plumes, ballons ... ou sans matériel, juste en musique, ou sans musique !

Déroulement des séances :

- Un temps de réveil corporel.
- A partir d'un thème, au gré de propositions, de consignes, invitation à laisser danser, à mettre le corps en mouvement, à l'écoute des ressentis, des sensations. On laisse libre cours, on développe la créativité au travers de gestes et de postures.

Une danse pour se sentir bien, pour se faire plaisir, pour avoir plus confiance en soi, pour être avec l'autre tel qu'il est !

- Un temps de relaxation est proposé pour terminer les séances.

Plusieurs thèmes possibles : notre corps, les saisons, les éléments, les animaux, les contes, création de voyage bien-être, communiquer autrement, vivre ensemble, accueillir la, les différences, ...

Expression Corporelle, Gestion des émotions en classe*

Programme de 5 séances d'1/2h, avant de commencer les apprentissages scolaires ou à tout autre moment de la journée :

Renouer avec son corps, les ressentis, libérer les tensions corporelles, avec des attitudes positives, constructives pour trouver le calme à l'intérieur, pour être plus disponible.

Pour qui ?

Pour les élèves, les enfants, les ados : de 3 à 14 ans.

En fonction de l'âge, séances allant de 30 mn à 1h.



Objectifs :

Se reconnecter à son corps, se respecter, amener de l'aisance, de la fluidité corporelle - Développer le bien-être, la créativité - S'enrichir de façon ludique - S'exprimer plus facilement - Gagner, Développer la confiance en Soi - Gérer ses émotions- Retrouver le calme intérieur - Être dans la bienveillance - Apprendre à mieux Vivre Ensemble.

Tarifs :

Coût horaire : 60€/h - 1/2h: 33€*

Projet, programme 5 séances d'1h : 275€ - 5 séances d'1/2h : 150€*
+ frais de déplacements (hors Evreux)

Lieux d'intervention :

Slam de Poésie

En Recontactant la Poésie existante,
En choisissant un thème à l'avance,
Ou sur le moment de l'Atelier,
Il est possible d'imaginer,
De coller à la réalité,
De faire appel à sa créativité !
Pour s'exprimer librement,
Et Vivre un Moment d'Enchantement !
Ecouter, Ecrire,
Réciter, Dire,
Des émotions, du Plaisir,
Se Surprendre, S'enrichir !
Tels sont les objectifs de ces Ateliers !
C'est promis, vous vous amuserez !

Les enfants, les Ados se prennent au jeu !

Le Slam permet de renouer avec la poésie de manière originale !
Ce sont des moments d'écriture, en partant des choses simples de la Vie, des moments d'écoute, de partage, d'enrichissement, de faire, d'écrire ensemble !

Pour qui ?

Pour les élèves, les enfants, les ados : de 8 à 14 ans.

Séances allant de 1h à 1h30.

