

## Danse Bien-être

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



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

Les séances commencent par un temps de réveil corporel. Puis à partir d'un thème, les enfants sont invités au gré de propositions, de consignes à laisser danser, à mettre leur corps en mouvement, à l'écoute de leur ressenti, de leurs sensations. On laisse libre cours, on développe la créativité au travers de gestes et de postures.

C'est 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 la séance.

Plusieurs thèmes possibles au fil des séances: notre corps, les saisons, les éléments, les animaux, les sentiments, les saveurs, les contes, création d'un voyage bien-être...

### Pour qui ?

Pour les élèves, les enfants, les ados: de 6 à 14 ans.

En fonction de l'âge, séances allant de 45 minutes à 1h30.



## Slam de Poésie

En Recontactant la Poésie existante,  
En Choissant 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.

### Objectifs :

Apprendre à mieux Vivre Ensemble- Développer la créativité-  
S'exprimer plus facilement - Etre mieux dans son corps - Développer  
le bien-être - Être dans la bienveillance - S'enrichir de façon ludique -  
Gagner, Développer la confiance en Soi - Accepter les autres tels  
qu'ils sont.

### Tarifs :

Danse bien-être, Slam de Poésie: 50€ de l'heure.

### Lieux d'intervention :

Evreux, Agglomération d'Evreux, Eure

