

## **Propositions d'ateliers**

Les durées et les contenus sont discutables à la demande.

### ***Atelier art thérapie / danse et shiatsu : 1h30 à 2h***

L'atelier est un doux mélange de do-in et de danse contemporaine.

Le do-in est une technique d'auto-massage issue du shiatsu. C'est un nettoyage énergétique qui apporte un bien-être au quotidien. Le shiatsu est un art thérapeutique issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il explique que notre corps est traversé d'énergies qui peuvent être impactées de différentes manières par les aléas de la vie. Le shiatsu et le do-in sont des outils servant à rééquilibrer et à harmoniser nos énergies pour nous soutenir et nous soulager durablement.

La danse contemporaine est un mélange de technique, d'exploration et de recherche, de jeu de poids et de rythmiques, d'écoute et de conscience de soi. Des moments de recherches de mouvement seront proposés pour une expression plus libre des envies de chacun. L'écoute du groupe sera favorisée tout autant que la recherche de sensations personnelles dans le mouvement. L'envie est de laisser son corps s'exprimer selon les ressentis du moment.

Le but de cet atelier est de vous procurer une bulle de bien-être et de plaisir sportif et artistique, dans une ambiance ludique et bienveillante. Aucun prérequis n'est nécessaire, juste l'envie de prendre un moment pour soi afin de se reconnecter à son corps.

### ***Atelier Do in : 1h***

Le do in est un auto massage issu du shiatsu. On l'appelle toilette énergétique. Les tensions se libèrent, l'énergie vitale est stimulée et le corps se revitalise grâce à des techniques simples de pression et d'étirement. Laissez-vous guider vers une détente profonde et une connexion totale avec votre être intérieur.

Des problématiques particulières peuvent être abordées à la demande, telles que les pathologies liées aux cycles féminins.

### ***Entretien corporel : 1h***

Accessible à tous et adaptable à la demande.

Ce cours propose des exercices de stretching et/ou de renforcement musculaire.

### ***Cours de danse contemporaine : 1h à 2h***

Proposition d'exercices techniques, jeux de rythmes, explorations libres, temps de création, phrases dansées...

C'est un moment qui propose de découvrir la danse contemporaine de manière ludique et accessible. Le sens donné au geste est plus important que le geste lui-même. A la fois puissante et dynamique, douce et poétique, la danse contemporaine est possible pour toutes et tous et permet à chacun.e de découvrir et d'affirmer sa singularité.

***Atelier danse contact:*** 1h à 2h

A travers des propositions ludiques et simples, les corps apprennent à se mouvoir en s'adaptant aux corps des autres. Repousser, se déposer, faire confiance et s'entraider.

Aucun pré-requis, juste l'envie de s'amuser et d'explorer.

Investissement physique et rigolade garantie!

***Atelier improvisation et création :*** 1h à 2h

A partir d'explorations dansées et de consignes guidées, les participant.es travaillent la création en mouvement, seul.e et en groupe, pour développer l'imaginaire, la confiance et le rapport à l'autre.

***Atelier massage shiatsu :*** 1h à 2h

Apprentissage d'un massage simple d'une ou plusieurs parties du corps, à effectuer sur quelqu'un d'autre.

***Atelier parent enfant :*** 1h

Venez partager un moment dansé avec votre enfant!

L'atelier propose des jeux de temps et d'espace, des explorations, des moments de contact et d'autres surprises qui vous feront vivre des instants complices avec votre enfant.

Les enfants découvrent leur corps, développent une attention plus soutenue et apprennent à canaliser leur énergie tout en savourant un moment privilégié avec leurs parents (ou un autre membre de la famille).

Sentir, toucher, se laisser faire, guider, danser et s'amuser !

Tarif pour un cours collectif : 90€ l'heure

Tarif pour des massages individuels sur chaise ou sur futon : 70€ l'heure

Le tarif peut être dégressif selon les prestations choisies.