

Proposition d'atelier pour un public scolaire

Les durées et les contenus sont discutables et s'adaptent aux besoins du projet de l'enseignant.e.



COURS DE DANSE CONTEMPORAINE : 1H À 2H

Proposition d'exercices techniques, de jeux de rythmes, d'explorations libres, de temps de création, de phrases dansées... C'est un moment qui propose de découvrir la danse contemporaine de manière ludique et accessible à toutes et tous.

Les ateliers seront construits en fonction du thème de travail souhaité par l'enseignant.e et en lien avec le projet de la classe, s'il y en a un.



ÉVEIL CORPOREL : 45MIN À 1H

Le cours d'éveil est destiné aux enfants de 4 à 6 ans. C'est un cours adapté à leur âge, leurs attentes et leur physiologie. Les propositions sont ludiques, ce qui leur permet d'apprendre en jouant. Ils découvrent leurs corps, les qualités de mouvement, l'espace, le temps et la relation aux autres. Ils apprennent l'écoute et développent leur autonomie ainsi que leur réflexion propre.

Plus qu'un simple cours de danse, c'est un éveil au corps, à l'art, à la sensibilité, aux autres et à soi.



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.

3. RUE DE DEAUVILLE 68270 RUELISHEIM

CONTACT@FLORENCEHOOHS.FR

06 78 08 13 71





ATELIER ART THÉRAPIE / DANSE ET SHIATSU : 1H À 2H

Le but de l'atelier est de prendre un moment pour soi afin de se reconnecter à son corps. C'est un moment qui propose à la fois des instants dansés et des moments de do-in (auto-massage issu du shiatsu).

Les recherches de mouvement permettent de s'exprimer avec son corps et de se découvrir à partir de consignes simples. Le do-in est de l'auto massage qui permet aux enfants d'apprendre à prendre soin d'eux en leur montrant différents points d'acupression liés au bien-être.

Détente et bien-être garanti.



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 abordée à la demande, telles que les pathologies liées aux cycles féminins : atelier très intéressant pour un public d'adolescent.e.s.



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.



ENTRETIEN CORPOREL : 1H

Accessible à tous et adaptable à la demande.

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

TARIF: 60€ L'HEURE

3. RUE DE DEAUVILLE 68270 RUELISHEIM
CONTACT@FLORENCEHOCHS.FR
06 78 08 13 71

