



Danse Art-Vibration

ATELIER PLURIDISCIPLINAIRE

AUTEUR NATHALIE JEAN-BAPTISTE

Introduction

- ▶ Cet atelier pluridisciplinaire est construit autour d'une variation et d'improvisation orchestrées au rythme des percussions douces, musique actuelle et zen (432Hz).
- ▶ Un thème principal et deux à trois techniques de danse sont définis ainsi qu'une variation. Le subtil mélange de la danse moderne, contemporaine et jazz.
- ▶ La méditation, le chant libre et l'art plastique ouvrent et ferment l'atelier.
- ▶ Un réel moment de partage et de découverte de soi.

Les résultats

- ▶ Alignement corporel et mental
- ▶ Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire
- ▶ Amélioration de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité
- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Boost l'estime de soi
- ▶ Boost l'énergie
- ▶ Favorise la connexion à l'espace, à soi même et aux autres

Les 7 étapes

- ▶ Méditation guidée de l'arbre. Alignement, ancrage du corps et lâcher-prise du mental.
- ▶ Connexion aux énergie telluriques et cosmiques pour une préparation du corps en pleine conscience.
- ▶ Echauffement de tout le corps en douceur, en mouvement et respiration fluides en profondeur et en constance.
- ▶ Mini-variation cardio et rythmée intense.
- ▶ Variation imposée constituée d'une enveloppe de pas, de mouvements autour des techniques jazz, contemporaine, moderne et d'Afrique.
- ▶ Improvisation orchestrée et chant libre autour d'un thème commun et d'une ou plusieurs techniques imposées avec pour objectif de raconter une histoire.
- ▶ Retour au calme autour d'une analyse et d'un recentrage personnel par le dessin, matérialisation sur la feuille des ressentis.
- ▶ Méditation de la feuille, étirement, flottement et lâcher-prise total.
- ▶ L'atelier s'adresse à tout public avec ou sans handicap à partir de 10 ans.