# Formation
# Corps en mouvement

***L'Art de la Danse-Thérapie***

***"La force expressive du corps".***

© 2024 par s.r. All Rights Reserved

# A propos

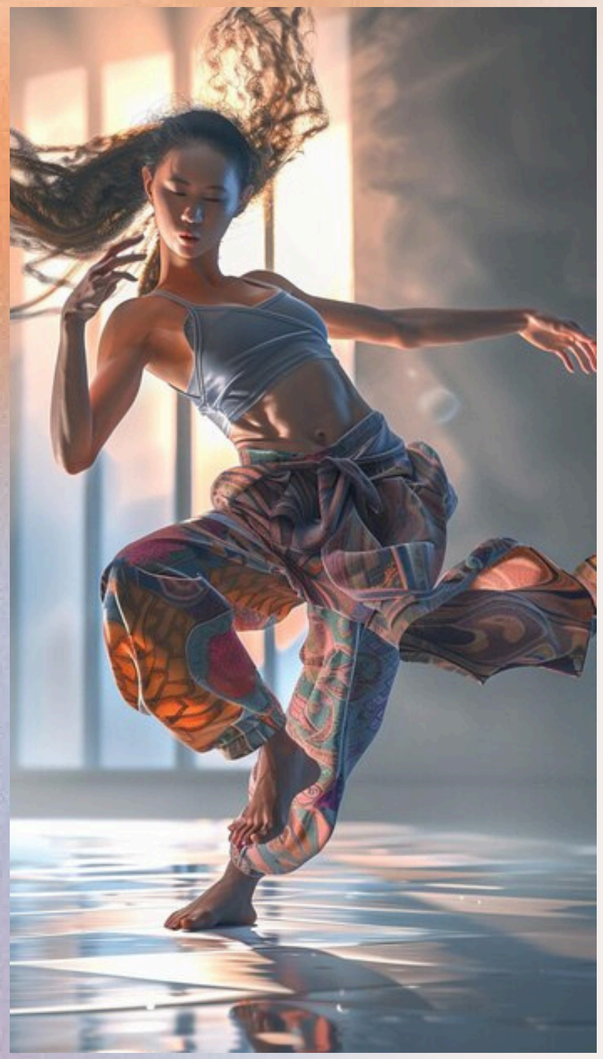
**Danse-Thérapie**

**Objectifs**

**Programme**

**Prérequis**

**Formatrice**



*“La danse comme langage”.*

© 2024 par s.r. All Rights Reserved

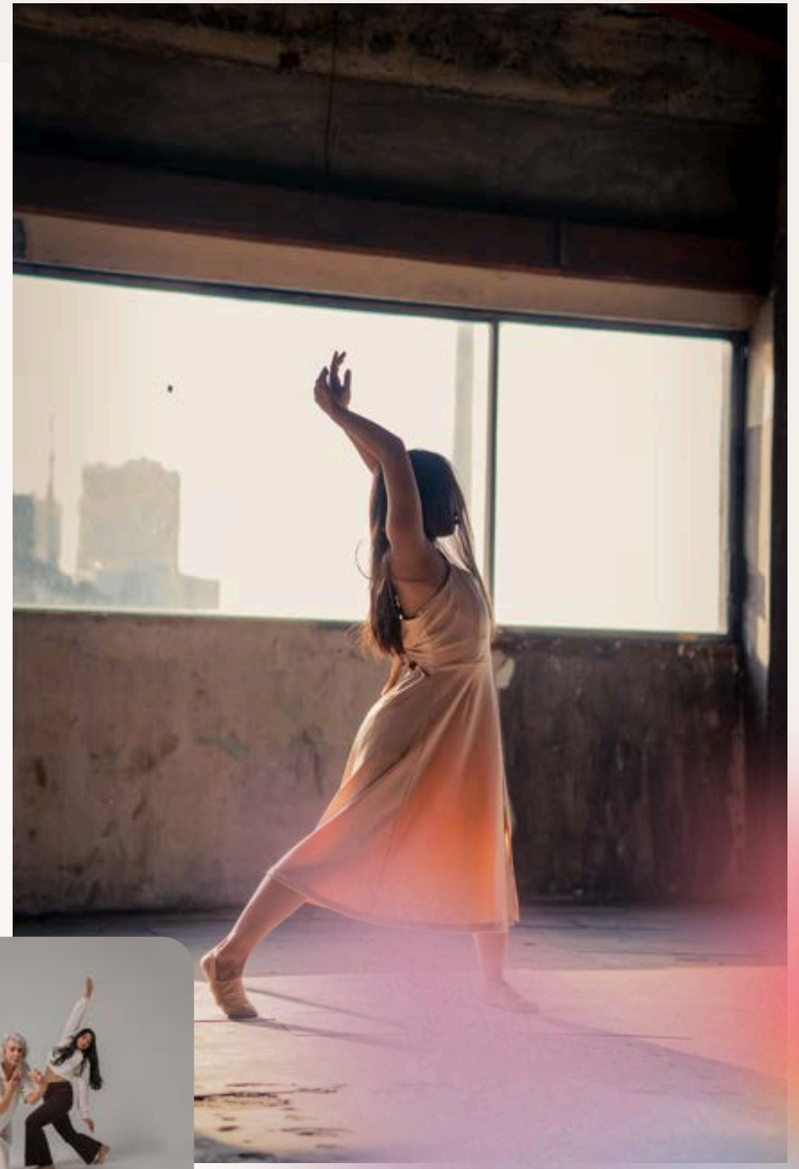
# Danse-thérapie

La danse permet de laisser naître son mouvement de l’intérieur, de laisser respirer le mouvement à la découverte de qui nous sommes et de se sentir vivant dans son propre corps.
Seule compte l'émotion et l'expression de soi. L'objectif est de se ressourcer, de reprendre contact avec son intériorité et de se sentir libre dans son corps.

L’approche est très simple : la musique stimule la personne et, avec elle, les pensées sont plus légères, les tensions s’atténuent, le corps se dénoue et devient l'instrument à partir duquel elle apprend à être bien dans sa peau et dans sa tête.

- **Aucune capacité ou talent artistique n’est nécessaire pour s’engager dans cette approche thérapeutique.**

C’est avant tout un travail pour soi, même si la danse peut se pratiquer au sein d’un groupe et apporter une notion de partage.
Si dans l’analyse, l’individu va à la rencontre de son inconscient, dans la danse-thérapie l’individu va à la rencontre de son « danseur », de son corps.



© 2024 par s.r. All Rights Reserved

# Objectifs

***Ce que tu fais te fait, donne du sens à ce que tu fais***

- Définir son cadre thérapeutique.
- Concevoir un atelier de danse-thérapie vers un public présentant ou non une pathologie.

- Facilité la communication non-verbale et l’expression des émotions chez les patients par le mouvement dansé.
- Associé l’art-thérapie et la danse.

- Approche théorique sur la danse et le corps.
- Integrer le mouvement dans des ateliers thérapeutiques.

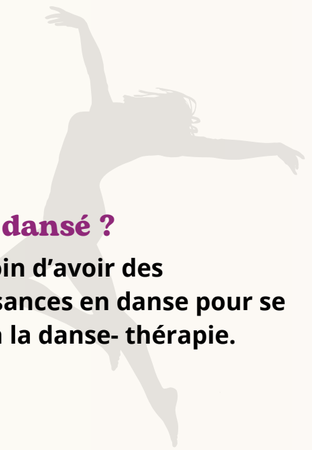
© 2024 par s.r. All Rights Reserved

# Programme

- Travail d’implication, de lâcher prise
- Histoire de la danse, les origines
- Travail sur l’alliance thérapeutique essentielle à la thématique de la danse.
- Les biens-faits autour de la médiation en fonction de son public et des pathologies.
- Concevoir son propre atelier
- Point sur la bienveillance en tant que thérapeute, primordial à ce médium
- Protocole autour des émotions de la musique, de l’espace, de la temporalité, des mots...

© 2024 par s.r. All Rights Reserved

# Pré-requis



### Savoir dansé ?

Nul besoin d'avoir des connaissances en danse pour se former à la danse- thérapie.

### Public concerné

Personnel médical, paramédical, éducateur, toute personne désireuse d'intégrer la danse-thérapie dans sa pratique professionnelle.

### Moyens pédagogiques

Apport et support pédagogique remit à chaque étudiant. Mise en pratique. Échanges.

### Modalités

780 € les 2 jours
En présentiel
En semaine ou week-end.
Selon l'agenda de l'école voir le site
Demander un devis

© 2024 par s.r. All Rights Reserved

*"J'ai une thérapie, elle s'appelle danse".*

# Formatrice

Aujourd’hui en tant que formatrice, je suis spécialisée dans la notion du corps et ses impacts sur le psychisme.

Durant ces 2 jours, je vous accompagne et partage  mon expérience.
Je place au centre de mes ateliers la bienveillance, le respect et le non-jugement.

Je vous souhaite une belle découverte de vous-même à travers le mouvement dansé.
Sabrina.


SOPHROLOGUE / ART-THÉRAPEUTE RNCP
PSYCHO ANALYSTE CLINICIENNE
HYPNOSE ERICKSONIENNE
MAÎTRE ENSEIGNANTE REIKI
PRESTATAIRE DE FORMATION
NDA : 93061117106
06.13.55.14.37 / sabrina.therapeute@gmail.com
SIRET : 840 036 016 00029


## Sabrina Rodrigues

*“La danse est le langage caché de l’âme”*

© 2024 par s.r. All Rights Reserved