

OLIVIER NARBOUX <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i>		www.psychotherapie-narboux.fr	
69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62			
Atelier Danse Thérapie Adultes		Danse des 5 rythmes	04/05/2017
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
1	Respiration complete / ventrale - La vague	Slip into something more comfortable	0:07:00
2	Body part tête à bassin	Tuesday - Burak Yeter	0:03:09
3	Body part bassin au pied puis intégration	Rockabye - Clean Bandit	00:04:09
5	Fluide	Kissing - Blyss	0:06:11
6	Staccato	MaKeba (remix) - Jain	0:06:28
7	Chaos	Prelude - Safri Duo	0:06:10
8	Lyrique	Snake - Gabrielle Roth	0:07:02
9	Quietude	On the other side of here	0:12:57
FLUIDE (flowing) : Le rythme pour s'enraciner, pour être réceptif et nous ancrer dans notre corps.			
STACCATO : Le rythme pour s'exprimer, se positionner; faire monter l'énergie de la puissance et du feu.			
CHAOS : Le rythme pour vider la tête et lâcher prise.			
LYRIQUE (lyrical) : Le rythme de la joie, de la créativité, la légèreté et la liberté.			
QUIETUDE (stillness) : Le rythme de la paix intérieur, de l'esprit calme, du plein et du vide de son corps habité.			
		durée total	0:53:06