

	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	02/03/2017
	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	Easy rider - Café del mare	0:04:54
	3	Body part bassin au pied	Tuesday - Burak Yeter	0:03:09
	4	Eutonie	Missing - Vangelis	0:04:01
	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 (stilness) : Le rythme de la paix intérieur, de l'esprit calme, du plein et du vide de son corps habité.			
			durée total	0:57:52