

|  |   |   |                   |
|--|---|---|-------------------|
| <b>OLIVIER NARBOUX</b> <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i> |   | <a href="http://www.psychotherapie-narboux.fr">www.psychotherapie-narboux.fr</a>                        |                   |
| 69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62                |   |   |                   |
|  |   |   |                   |
| <b>Atelier Danse Thérapie Adultes</b>                  |   | <b>Danse des 5 rythmes</b>  | <b>08/12/2016</b> |
| ordre  | exercices                                   | musiques  | Timing (mn)       |
| 1  | Centrage la feuille qui vole                | Romantic Escape   | 05:00             |
| 2  | Si tu fais... Alors je fais...              | Beau danude bleu (a raccourcir)   | 07:00             |
| 3  | body part / De tête aux pieds               | Psalm - Gabrielle Roth  | 05:46             |
| 4  | body part suite                             | Ghost Dancer  | 05:23             |
| 5  | body part / intégration des pieds à la tête | A La Ke   | 04:31             |
| 6  | Danse des 5 rythmes                         | Enchainement Album Tribu  | 27:00:00          |
|  |   | FLUIDE : 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 : Le rythme de la joie, de la créativité, la légèreté et la liberté.                            |                   |
|  |   | QUIETUDE : Le rythme de la paix intérieur, de l'esprit calme, du plein et du vide de son corps habité.  |                   |
|  |   |   |                   |
|  |   | durée total   |                   |
|  |   | 54:40:00  |                   |