

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	08/12/2016
		Spécial percussions	
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
1	Respiration complète allongée	Sacral Nirvana - Olivier Shanti x2 (boucle)	13:04
2	Ancrage "Je suis le vent"	Souffle 3 - Oxygène	06:00
3	Reveil corporel en friction de haute en bas	Piste 3 - Med dynamique Osho	06:00
4	Danse des 5 rythmes	body part + 5 rythmes	28:32:00
Body Parts :head : tête / shoulders : épaules / arms base : bras seul / hands : mains / spine : dos / hips : hanches / knees : genoux / feet : pieds			
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	53:36:00