

Atelier Danse Thérapie Adultes**Musiques des participants**

	Prénom	Musique choisie	Intention	Timing
	Exercice			
1	Ancrage auto massage pleine conscience			0:07:00
		<i>Blessing de Deuter</i>		
2	<i>Dadou</i>	<i>Kirikou et la bete sauvage n°6 de Lemba</i>	<i>découverte crescendo bien etre (long - debut mou)</i>	0:06:00
	Kinésphère			
3	<i>Agnès</i>	<i>Free bird de Lynyrd Skynyrd</i>	<i>Renaissance Liberté, le courage d'être soi-même, lâcher prise, aller de l'avant avec insouciance, rebondir, lâcher la pression</i>	0:05:48
	Danse libre d'expression de soi - Autodérision			
	Départ face au miroire ouvert / se présenter soi même / se faire des grimaces / Se laisser porter par la suite avec ou sans miroire faire n'importe quoi et s'en moquer complètement			
4	<i>France</i>	<i>Avé maria de Schubert</i>	<i>plénitude de l'être</i>	0:04:20
	Danse de respiration / régulation			
5	<i>Olivier</i>	<i>Blow your mind de Jamiroquai</i>	<i>Le côté guimauve guitare basse instrument préféré Jazz moderne</i>	0:03:49
	Danse de contact			
	une main sur soi une main sur l'autre sur partie du corps citées			
6	<i>Sylvie</i>	<i>Hemmige de Stéphane Eicher</i>	<i>la joie et la liberté, j'aime son côté espiègle et son grain de folie</i>	0:03:25
	Formation des groupes			
	Danse se chercher jouer pour former des groupes de 3 ou 4 / Danser en groupe			
7	<i>Anne</i>	<i>Dance of the Druids de Bear Mac Creary</i>	<i>intention d'union mais avec plus de spirituel et un côté acstral</i>	00:04:39
	Danse d'impro en relais x3 ou 4			
	A danse face et pour B - C derrière B danse librement / B restituée à C en ajoutant sa touche - A passe derrière en danse libre C restituée à A etc...			
8	<i>Herveline</i>	<i>Glory box de Portishead</i>	<i>célébration de la femme fragilité force créativité et intuition</i>	0:05:03
	Danse du féminin			
9	<i>Stéphanie</i>	<i>Amado Mio de Pink Martini</i>	<i>Amour de soi et amour de l'autre</i>	0:04:51
	Danse de séduction aller			
	A immobile B navigue vient vers A repart à sa guise déplacement possible quand contact puis échange			
10	<i>Stéphanie</i>	<i>Amado Mio de Pink Martini</i>	<i>Amour de soi et amour de l'autre</i>	0:04:51
	Danse de séduction retour			
11	<i>Severine</i>	<i>Hold on, we are going home de Drake</i>	<i>Sensualité, séduction, prince charmant faire l'amour avec lui. Plutôt solo</i>	0:03:51
	Danse sensuelle auto caresse			
	En cercle retourné vers l'extérieur			
12	<i>Olivier</i>	<i>It Ain't Over Til It's Over de Lenny Kravitz</i>	<i>Simplicité légèreté nonchalance On se fout de tout. abandon de soi</i>	0:04:06
	Danse de partage à 2			
	Moment à deux puis on change de binome. On rencontre tout le monde			
				DUREE 0:57:43