

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	1036344:00:00
		Playlist Gabrielle Roth	
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
	Explication de la séance		0:05:00
1	Si tu fais... Alors je fais... x2 changeant	Beau danude bleu (a raccourcir)	0:04:56
2	Centrage la plume / feuille qui vole	Choose your path with the sound - Yoga méditation	0:06:00
3	Faire tourner l'énergie la feuille / plume fragile <i>Ronde yeux ouverts je transmet à gauche et chacun fait passé</i>	Romantic Escape - Valentin saint clair	0:03:24
4	Danser avec sa feuille / plume indiv puis l'intégrer en soi	Été d'amour - Gheorghe Zanfir	0:03:19
5	body part / De tête aux pieds puis intégration 1 <i>apres induction sur l'énergie intérieur</i>	Psalm - Gabrielle Roth	0:05:46
6	body part / De tête aux pieds puis intégration 2	Ectasy - Gabrielle Roth	0:06:49
7	Danse des 5 rythmes	Enchainement Album Tribu	0:27:00
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	1:02:14
SOI AVEC SOI POUR CETTE SEANCE			
aucunes instructions pendant			