

Atelier Danse Thérapie Adultes

Exploration des émotions

23/03/2017

avec dessins

ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
1	ancrage "Je grandis" pieds dans le sol Tête dans le ciel <i>entre les 2 des sens et des sensations, des sentiments, des émotions</i>	Sacral Nirvana	0:06:29
2	Reveil segmentaire tête épaule bassin	7 years - Lukas Graham	0:03:56
3	Intégration des segments en même temps (avec déplacement)	Come - Jain	00:04:05
4	Exploration espace x1 > x2 > x4 > x8 > groupe complet	Easy love - Sigala	0:03:45
5	Danse du dégoût, méfiance, repoussé	Nishapur - Renaud Garcia Fons	0:02:20
6	Danse de l'attrance l'interet	Antoine et Félice - René Aubry	00:02:22
7	dessin de son ressenti après dégoût / attrance	gong osho	0:03:00
8	Danse de la colère	Duel to the death - Epic	0:02:50
9	Danse de la compassion, Soutien respect compréhension douceur	La cabra - BO la chèvre W. Cosma (court)	0:02:30
10	dessin de son ressenti après colère / compassion	gong osho	0:03:00
11	Danse de la peur	Michael myers song	0:02:23
12	Danse de la sérénité, de la paix	Les oiseaux de l'aube (court)	0:02:40
13	dessin de son ressenti après peur / sérénité	gong osho	0:03:00
14	Danse du mépris, de la haine	Carmina Burana - Fortuna	0:02:35
15	Danse de l'amour	La vie en rose - Grace Jones instru	0:02:20
16	dessin de son ressenti après haine / amour	gong osho	0:03:00
17	Danse de la tristesse	Eternal flame - Avatar BO	0:02:42
18	Danse de la joie	L'aile ou la cuisse	0:02:27
19	dessin de son ressenti après tristesse / joie	gong osho	0:03:00
20	Ronde de clôture	Can't stop the feeling - J. Timberlake	0:04:01
		durée total	0:55:56

Ressentir ou jouer l'émotion la simple mimique sur le visage est déjà très utile pour moi et les autres

Interaction et contact possible sauf pour la colère ou le contact est interdit

Une grande feuille par personne, toute les représentation sur la même page offerte à quelqu'un à la fin.

Ne pas se laisser happer par émotion c'est une sensation comme une autre