

OLIVIER NARBOUX <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i>		www.psychotherapie-narboux.fr	
69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62			
Atelier Danse Thérapie Adultes		Contact yeux bandés	12/04/2018
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
1	Conscience des sens Respi > je vois > je ne vois plus mais le reste s'active <i>Conscience des sens. Je met en place le bandeau sur les yeux chacune leur tour</i>	Relaxation ondes alpha	00:06:41
2	Eveil corporel depart tête ou pied évolution progressive libre en conscience ss consigne	Baya Baya - Safri Duo	00:05:18
3	Danse > fixation du mouvement > densification centre expir > fluidité extérieur inspir	Moments - Safri duo	0:03:32
4	Ronde contact yeux fermés traverse le cercle > contact et prendre la place	Beautiful Spanish Guitar music	0:03:52
5	Touché des mains sur 1 ligne fermez les yx le plus possible pr tous	Love - Art of noise	0:06:00
6	Se laisser guidés ac juste paumes des mains x2 (goupe meneur et suiveur aller)	Por ti volare - Andréa Bocelli	0:04:13
7	Se laisser guidés avec juste paumes des en contact x2 (goupe meneur et suiveur retour) <i>tout le monde yx fermés</i>	Por ti volare - Andréa Bocelli	0:04:13
8	Danser avec l'autre tout possible x2 les yeux fermés	California Dreamin' - Rumba music: Hannalicious	0:03:23
9	Danser avec l'autre en contact x2 les yeux fermés au sol sans mains	Chanonry pont - Cunningham and m	0:03:51
10	Forêt Y. fermés 1/2 groupe d'arbres et l'autre en exploration en gardant toujours en contact ALLER	Skyfall - Adèle	0:04:45
11	Forêt Y. fermés 1/2 groupe d'arbres et l'autre en exploration en gardant toujours en contact RETOUR	Skyfall - Adèle	0:04:45
12	Forêt Y. fermés depart idem en 1/2 groupe mais libération > remplacement au contact marqué	Fields of gold - Eva Cassidy	0:04:44
13	Nid groupale	City of stars - humming La La Land	0:02:43
		durée total	0:58:00