

OLIVIER NARBOUX <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i>		www.psychotherapie-narboux.fr	
69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62			
Atelier Danse Thérapie Adultes		EQUILIBRE D. contact impro	17/05/2018
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
1	marche en conscience sensation pieds joints et pieds collés l'in dvt l'autre	Chuchotement - Frederick Rousseau	0:07:00
2	Kinésphère	Crystallize - Lindsey Stirling 4'46	0:07:00
3	Impro de groupe chacun a sa place sans cercle <i>1 leader tout le monde duplique et passe le relais en le désignant puis passe le relais à 2 personnes on suit qui on veut et les 2 leaders continue de passer le relais mais a une seule personne apres</i>	Call of the tribes - Karunesh	0:04:39
4	Exploration de la forêt 1/2 groupe figés > libérés par contact remplir les vides	Rain Man - BO	0:03:23
5	Exploration de la forêt 1/2 groupe figés > libérés par contact enveloppement	Malabar princesse - BO R. Aubry	0:03:36
6	Rouler au sol tres lent yx fermés ouse laisser rouler par l'autre (debut elasticité)	Apollo - Safri duo	0:03:04
7	Danse d'équilibre face à face <i>depart acroupi en se donnant les mains tendus en équilibre lacher les mains en alternance tjrs donnant les mains, on se leve en alternance puis 2 debouts retournement solo puis ensemble</i>	Island - The art of noise (raccourcir)	0:05:46
8	Danse en bascule côte a côte sens inversé pieds proches mais non collés (yx fermés)	Concerto 21 andonte - Mozart	0:03:49
9	Danse dos à dos x2 en appuit depart au sol puis debout en alternance <i>exploration du contact en latéral et en profondeur avance recul se retourner si possible (1 tour)</i>	Celtic Dream - Zero project	0:04:53
10	Danse en flottement sur le dos de l'autre en alternance <i>feedback au choix entre portés se debout ou au sol a 4 pattes</i>	Don't know why - Norah Jones	00:03:09
11	DANSE CONTACT IMPRO utiliser les apprentissages groupe A+B + <i>spectateurs</i>	Pearls - Sade	00:04:34
12	DANSE CONTACT IMPRO utiliser les apprentissages groupe B+C + <i>spectateurs</i>	Saycet - Titre 15	00:03:06
13	DANSE CONTACT IMPRO utiliser les apprentissages groupe C+A + <i>spectateurs</i>	Human - Aquilo	00:03:53
14	DANSE CONTACT IMPRO tous plus ou moins	Let her go - Passenger	00:04:09
	Equilibrer les duos selon morphologie	durée total	1:02:01
	Tenir les poignets plutot que les mains		
	Pieds nus pour meilleure adhérence au sol		