

| | | | |
|-------|---|--|-------------------|
| | OLIVIER NARBOUX <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i> | www.psychotherapie-narboux.fr | |
| | 69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62 | | |
| | | | |
| | Atelier Danse Thérapie Adultes | Lachez prise (auto-dérision) | 11/01/2018 |
| | | | |
| | | | |
| ordre | exercices | musiques | Timing (mn) |
| | | | |
| 1 | centrage debranchez lachez prendre du recul | Blessing - Deuter | 00:06:00 |
| 2 | Reveil époustage avec son ch... | Festa do interior - Batucada brasileira | 00:03:15 |
| 3 | Un geste... un son... STOP | --- | 00:03:00 |
| 4 | Reveil des pieds à la tête - énergétisation progressive | Samba do Brasil - Bellini | 00:03:22 |
| 5 | Ronde de présentation mouvement au centre Je suis... | Love today - Mika | 00:03:58 |
| 6 | Chef d'orchestre | L'aile ou la cuisse - Vladimir Cosma | 00:02:27 |
| 7 | Impro en 2 cercles échange à mi temps | Allegro con brio Symph 25 - Mozart | 00:04:26 |
| 8 | impro en 2 cercles échange à mi temps | Bomba - Axe Bahia | 00:03:13 |
| 9 | Tourner (échauffer les chevilles) (puis à l'inverser) | Eloize vivo il tempo | 00:02:38 |
| 10 | Miroir mouvement et grimaces aller | The entertainer - The dutch dixie... | 00:03:12 |
| 11 | Miroir mouvement et grimaces retour | The entertainer - The dutch dixie... | 00:03:12 |
| 12 | Marionnette aller | Que sera sera - Pink Martini | 00:04:06 |
| 13 | Marionnette retour | Que sera sera - Pink Martini | 00:04:06 |
| 14 | A danse élégamment - B copie en caricature | Allegro - Mac ferrin | 00:05:13 |
| | <i>plusieurs inversements à mon signal</i> | | |
| 15 | Etreinte | Con la gente que me gusta | 00:03:38 |
| 16 | Ronde de bercement | Let it be - Joan Baez (ralentie 88%) | 00:04:07 |
| | | | |
| | | durée total | 0:59:53 |