

	<b>OLIVIER NARBOUX</b> <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i>	<a href="http://www.psychotherapie-narboux.fr">www.psychotherapie-narboux.fr</a>		
	69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62			
	<b>Atelier Danse Thérapie Adultes</b>	<b>Les 4 éléments</b>	<b>25/01/2018</b>	
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)	
1	Centrage : 4 éléments visualisation dans le corps et dans la nature	Anniversary	0:08:00	
2	Etirer et faire bailler ses os au sol	Trivial Pursuit	0:05:53	
3	Danser en appui sur ces os au sol	Safri duo - Horizon part II	00:05:54	
4	Fixation >> Condensation expir > Fluidité relache inspir	Moment - Safri duo	0:03:32	
5	Danse des éléments changement au signal imposé puis libre (indiv)	Jhoom	0:03:15	
	<i>Mouvement = terre : ancrage au sol / vent : fluide aérien / eau : coulé glissé / Feu : vif dynamique rebondissant intense</i>			
6	Danse des éléments : Terre (interaction)	4 Elements - Fairy of the earth	0:02:55	avec 1 minute de speech
7	Danse des éléments : Eau (interaction)	4 Elements - Fairy of the water	0:02:55	avec 1 minute de speech
8	Danse des éléments : Air (interaction)	4 Elements III - L'air (court 3'43)	0:04:43	avec 1 minute de speech
9	Danse des éléments : Feu (interaction)	4 Elements II - Le feu (Court 3'28)	0:04:28	avec 1 minute de speech
10	Danse des éléments par groupe selon sa préférence avec departs par zones...	---		
	...changement libre au signal (interaction danser avec d'autres sans changer son éléments)	Nyatiti	0:04:30	
11	Choix de l'élément depart dans sa zone - Interactions terre et air par équipe avec public	Athena - Safri duo	0:04:41	
12	Choix de l'élément depart dans sa zone - Interactions feu et eau par équipe avec public	13 4 Elements II - La terre (3'29)	0:03:29	
13	Danse libre individuel d'intégration : faire vivre ces éléments intérieur (interaction)	Send Me On My Way - Rusted Root	0:03:57	
	Avec interactions de groupe	durée total	0:58:12	
	Remplacer les étiquettes par les éléments			
	<b>Playlist du 8 juin 2017 modifiée</b>			