



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER : Danse libre**

**PROF : Pascaline**

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'envie de te mettre en mouvement, librement, à ton rythme, en écoutant ton corps ?

Tu sens parfois des raideurs, des tensions, des zones nouées, et tu sens que le mouvement pourrait t'aider ?

Tu as envie de venir danser tes émotions, danser ce qui est là, dans l'instant, danser la Vie ?

La danse libre est un vrai retour à soi, au mouvement de la Vie, à son propre mouvement. Aucune notion de danse requise. Juste l'envie de s'écouter, de s'accueillir dans l'instant présent, de se découvrir et d'expérimenter le mouvement libre et conscient.

Notre corps nous parle. Juste s'y reconnecter, l'appivoiser, l'écouter, l'honorer. Remettre du mouvement dans ces zones parfois nouées, contractées, endormies. Ou au contraire, accepter de se déposer sans mouvement, accepter le repos, et le relâchement.

Un moment pour vous, pour vous écouter, vous honorer, vous respecter, et vous laisser traverser par la Vie ! Se reconnecter au Vivant en vous !

Tout ça sur fond de musiques diverses, d'ici et d'ailleurs.

En pratique :

- Espace d'accueil et tour de parole
- Temps de retour à soi
- Danse libre
- Temps d'intégration et de relaxation
- Espace d'échanges et clôture

## PRÉSENTATION DU PROF

Femme et maman de 2 enfants. Après avoir travaillé quelques temps en architecture d'intérieur et autres petits boulots, je me suis ré-orientée plutôt vers le bien être, la nature, les enfants. Plusieurs cordes à mon arc avec le mouvement (yoga, danse libre), l'hippothérapie avec les enfants, le massage, la reconnexion à La nature et à Sa nature à soi, la création,... Et cette envie de partager mes découvertes, ce qui m'anime, et de célébrer la Vie ! Au plaisir de vous rencontrer ! Pascaline