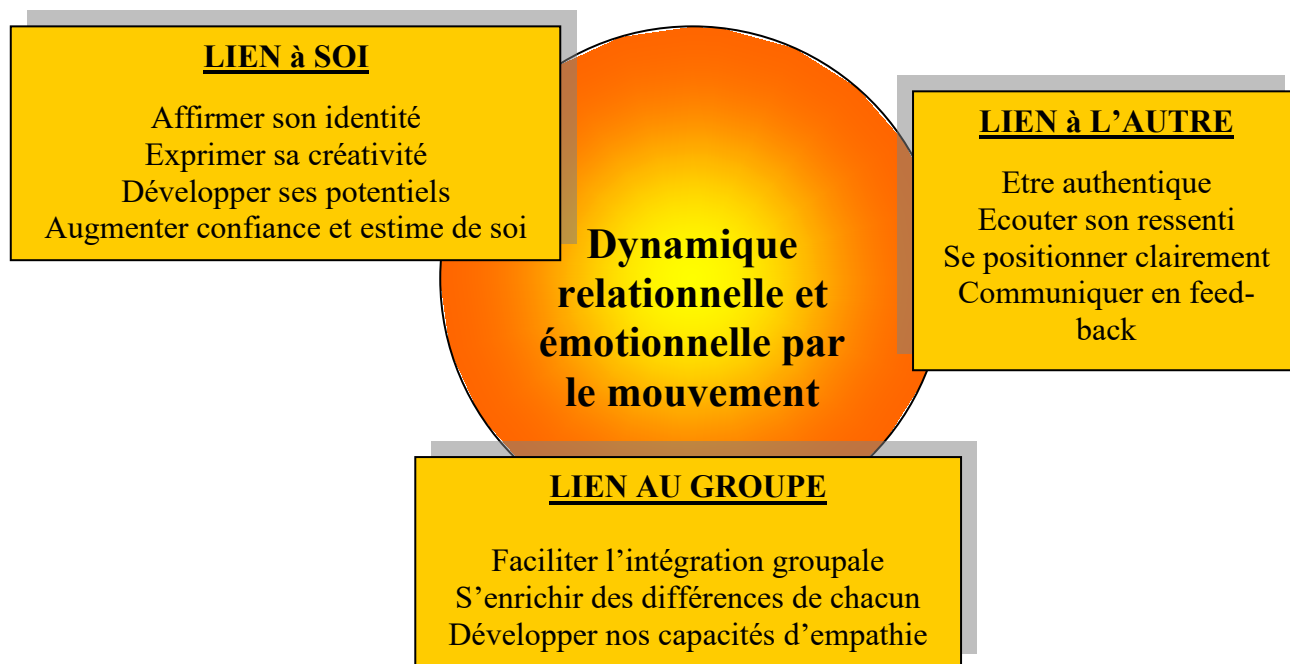


Une activité originale et accessible à tous
au service de l'individu et du Vivre Ensemble

UNE ACTIVITE CREATRICE DE LIENS



Développer les potentiels individuels et collectifs :

- Réduire le stress
- Cultiver sa joie de vivre
- Ecouter ses sensations corporelles
- Augmenter sa qualité de présence
- Développer ses capacités d'expression
- Etre plus à l'aise dans ses relations avec les autres
- Reconnaître l'identité de chacun
- Favoriser le lien social et la convivialité

Bouger, ensemble !

L'atelier en quelques mots ?

C'est une occasion d'expression corporelle, sans chorégraphie ni technique. **Pas besoin de savoir danser !**

Au cours d'un atelier, sur une consigne donnée, on peut bouger seul, à 2 et en groupe. En se laissant porter par la musique, chaque personne est invitée à **se connecter à ses sensations corporelles et à son ressenti** et à les exprimer. Progressivement, chacun entre en relation par le mouvement avec l'autre.

Les exercices proposés, en lien avec la tranche d'âge et les caractéristiques du groupe, sont sélectionnés à partir de musiques variées et spécifiques.

L'accueil de chaque personne, l'apprentissage du feed-back (tenir compte de soi et de l'autre) et la progressivité des séances forment un **cadre sécurisant pour les participants**.

C'est dans ce cadre que chacun va pouvoir **expérimenter à son rythme la subtilité et la diversité de la dynamique relationnelle proposée**.

Durée d'une séance de Dynamique relationnelle et Emotionnelle par le Mouvement:

Un atelier dure 2 heures pour un groupe d'adultes, 1 heure et demi pour un groupe d'adolescents et 1 heure pour les enfants. Plusieurs formules peuvent être envisagées : ateliers découverte, cours hebdomadaire ou stages intensifs sur 2 à 5 jours (action ciblée sur un ou plusieurs objectifs définis au préalable).

Publics concernés :

Tout public : adultes, adolescents, enfants et familles

Groupes spécifiques : entreprise, scolaire, comédiens, personnes âgées, personnes en réinsertion sociale ou professionnelle.

Tarifs :

150 euros TTC la séance pour un groupe de 10 personnes minimum

1200 euros TTC pour 10 séances

Animation : Mireille Bellanger



Fondatrice d'ADEVCP j'ai exercé pendant 25 ans dans l'Education Nationale (Institutrice, CPE, professeure de théâtre, Personnel de direction , formatrice pour les personnels).

Formée à des techniques d'expression non-verbale, cela m'a permis de développer une posture et des dispositifs efficaces pour pacifier les relations humaines.

Aujourd'hui formatrice aux compétences psycho-sociales je souhaite partager outils et posture pour favoriser le Vivre Ensemble : ces ateliers de dynamique relationnelle et émotionnelle en sont un exemple.