

Éveil à la sensualité

Nombre de places

15 personnes

Fréquence des cours

Hebdomadaire : les Mardi 19h – 21h

Durée du cours

2h

Tranche d'âge

18 ans et plus, homme et femme



Résumé

L'objectif de ce cours se résume simplement : se faire du bien à soi-même. La connaissance de soi, l'amour de soi, la confiance en soi, nous allons les développer pour nous même, au travers de notre expérience commune. Chaque séance sera constituée d'une rapide prise de parole en groupe et d'un training physique. Le programme variera ensuite en fonction du groupe et de ses dynamiques.

Présentation

L'objectif de ce cours se résume simplement : se faire du bien à soi-même.

Ce n'est pas simple pour tout le monde de se faire du bien, s'accepter, évoluer, dans un monde ou nous sommes toujours évalué.e.s, comparé.e.s. Meilleur.e.s, moins bon.ne, trop, pas assez, toujours par rapport à quelqu'un d'autre, toujours par rapport à une attente, jamais en rapport à soi, souvent contre les autres, rarement avec.

Ici rien de tout cela, la connaissance de soi, l'amour de soi, la confiance en soi, nous allons les développer pour nous même, au travers de notre expérience commune. Grâce à la pratique des arts et à mon expérience de coach personnel, j'espère créer un environnement serein, propice à la découverte et à la l'ouverture, un environnement qui vous permettra de vous retrouver et de vous épanouir.

Chaque séance sera constituée d'une rapide prise de parole en groupe et d'un training physique. Le programme variera ensuite en fonction du groupe et de ses dynamiques.

Nous chercherons dans un premier temps à prendre conscience individuellement des mécaniques de notre corps. Nous ferons donc un travail approfondi sur l'articulation, la démarche, la posture, la présence, l'ampleur du corps... puis, dans un second temps, nous nous tournerons vers l'exploration des dynamiques collectives : exercices d'improvisations, danses en groupe, danses en couple, travail autour du rythme, de l'écoute etc.

Les thématiques du cours évolueront aussi en fonction du parcours des inscrit.e.s, ce cours est fait pour vous et ce que vous en faites vous appartient.