

Programme Eveil à la sensualité

Tranche d'âge
18 ans et plus, homme et
femme

Nombre de places
15 personnes / groupe

Nombre de groupe:
1

Fréquence des cours
1 fois par semaine

Jours
les mardis de 19h à 21h

Durée du cours
2h

Professeur:
Claudia D'Eforie

Assistant:
Louis Emmet

Avant toute chose il est important de vous dire que ce cours n'est pas un remède miracle, qu'après votre premier cours vous allez vous adorer tel Narcisse !

Ensuite « sensualité » ne veut pas dire « sexualité ». Dans ce cours, nous réveillons notre sensualité pour nous ! C'est quand la dernière fois que vous vous êtes séduit.e ?

Nous allons travailler ensemble, explorer ensemble et aussi rire ensemble. Mon seul projet et de vous aider à vous rencontrer dans les meilleures conditions possible et surtout à votre rythme.

Actes I : La rencontre avec son corps, exister pour soi

Cette première étape se concentre sur le rapport que chacun.e entretient avec son corps.

Il est important de nous présenter. Ces deux premières séances vont nous permettre de nous rencontrer par des exercices de danse et de théâtre. Afin d'établir ensemble un premier climat de confiance.

En fonction de l'ambiance du groupe, nous adapterons notre séance. Mais pour tout de même vous donner une idée de ce que nous allons faire, je dirai que nous essayerons divers exercices sur le «je». Par la danse, le théâtre comme des exercices d'improvisation et quelques travaux d'écritures.

Acte II : La rencontre avec le groupe, faire exister les autres

Comme nous avons pris le temps de nous rencontrer nous même, il est temps d'aller vers les autres. Dans cet acte, le consentement est très important ! Vous avez le droit de refuser les propositions que je vous propose ou qu'une autre personne du groupe vous propose à tout moment à tout moment. Nous tournerons encore autour de la danse, du théâtre et de quelques travaux d'écritures.

Acte III : Exister au sein du groupe

Nous allons apprendre ensemble à doser la présence de soi et la présence des autres, la dynamique de groupe et les intentions individuels, impulsions au sein du collectif. Avoir conscience des autres, modifier les points d'attention, les points d'écoute, se sentir et se positionner. Grâce à des exercices d'improvisation, des créations de minis « cartes blanches » (c'est à dire des petites formes de spectacles artistiques).