

Danse Évolutionnaire®



ACOREÂ
Nous accorder à l'essentiel

Carole CONSEIL, Monitrice en partenariat avec WHATWEARE

Quelques Informations

Cet atelier est une invitation à explorer le mouvement du corps comme un langage personnel, une voie de libération et de reconnexion à soi.

Elle repose sur l'écoute de ses sensations, de ses émotions et de la musique pour laisser émerger des mouvements naturels, spontanés et personnels.

- **Aucune expérience en danse n'est requise**

Accessible à tous, quelque soit l'aisance corporelle.

- **Écoute et respect de son corps**

L'atelier invite chacun à bouger selon ses propres possibilités et ressentis, en respectant ses limites, aucun mouvement n'est imposé, et chacun est libre d'adapter son engagement dans l'exploration.

- Si vous souffrez **de troubles physiques ou de conditions médicales** particulières, merci de consulter votre médecin avant de participer et d'informer l'animateur en début d'atelier si nécessaire.
- Cet espace est un lieu d'expression libre et d'exploration personnelle. **Le respect de soi et des autres** est fondamental. Ce qui est vécu et partagé dans l'atelier reste confidentiel, afin de garantir un espace sécurisé pour tous.
- **Tenue conseillée :**

Vêtements confortables permettant une liberté de mouvement.

Pieds nus, chaussettes antidérapantes ou chaussures souples d'intérieur adaptées

Une bouteille d'eau pour rester hydraté(e).

Facultatif : un carnet et un stylo pour noter ses ressentis.

Au plaisir de partager bientôt avec vous ces moments dansés

Carole