



# DANSE THÉRAPIE

Atelier Yuman Therapy | Les vendredis de 19h30 à 21h30



“ Prendre soin de soi et de sa véritable nature,  
en se laissant berçer par le mouvement ”

**Les dates :** 22 et 29 Novembre | 6 et 20 Décembre 2019  
10, 24 et 31 Janvier | 7 Février | 13 et 20 Mars 3 et 17 Avril  
29 Mai | 5, 19 et 26 Juin 2020

**Lieu :** Forêt De Badonday Divyan

1 passage du jeu de Boules Paris 11e

**Métro :** Ligne 9 Oberkampf ou république

**Tarif :** unitaire 20€ | abonnement 15€



Information et réservation en ligne : [www.coumbadavy.com](http://www.coumbadavy.com)

# YUMAN THERAPY

## Atelier de danse thérapie mais pas que !

C'est quoi ? Cet atelier sollicite le corps et l'esprit associé dans une visée thérapeutique afin de prendre soin de soi au quotidien. Une véritable approche en conscience de soin, moderne, authentique, profonde, introspective, intimiste et légère. Le mouvement, le souffle, la voix, le graphisme, les sons, sont utilisés comme des médiations dans un processus engagé, expressif, créatif, et thérapeutique d'épanouissement, de transformation et dépassement du soi en petit groupe.

**Il faut savoir danser ?** il ne s'agit pas d'un atelier ou d'une technique de danse, ni d'une approche chorégraphique ou artistique, ni d'une thérapie conventionnelle. C'est une démarche thérapeutique à partir du corps en mouvement authentique et libre qui est guidée par l'intervenant et co-animée par chacun des participants .

**Pour qui ?** Cet atelier est ouvert aux personnes qui souhaitent s'épanouir pleinement dans une visée de bien-être ou mieux être dans un contexte bienveillant. Il est aussi élaboré pour toute personne ayant besoin de travailler sur certaines difficultés, problématiques, émotions, ou dépasser certains blocages voir fonctionnement dans un espace bienveillant, sécurisant et intimiste.

"Tout va bien ?! j'ai pas de soucy ! Il n'est pas nécessaire d'attendre que les difficultés ou problèmes nous tombe dessus pour faire un atelier de danse thérapie. C'est une invitation qui nous permet de cultiver ce qui est bon et bénéfique en nous préparant aussi à mieux accueillir d'éventuelle situation. C'est une invitation à être, à accepter, à accueillir, à traverser, à jouer, à lâcher-prise, à tenir bon, à l'ancrage, au centrage, à savourer ce qui est harmonieux, à diriger votre attention sur nos ressources inépuisable, à être en contact avec cette force vive qu'il y a en vous.



# YUMAN THERAPY



## LES OBJECTIFS !

Chacun est libre d'y associer ses objectifs, de profiter des bienfaits singuliers qui vont émerger et qu'il va trouver en venant aux séances selon les envies et besoins du moment.

Exemples : relaxation, extériorisation ou intériorisation, repos, connexion, découverte, harmonie, détente, recentrage, créativité, joie, douceur, exploration, paix, calme, organisation, clarté, ressourcement, redynamisation, délassement, détachement, confiance, courage...

Acquérir ces connaissances de soi à travers le corps est une opportunité de faire évoluer la perception de sa vie et de ses habitudes quotidienne par la mise en pratique de cette expérience régulière.

- Aérer le quotidien et ouvrir un espace de grandeur,
- Cultiver de nouvelles habitudes,
- Améliorer la qualité d'écoute et d'expression
- Redynamiser les forces vives et positives
- ancrées en chacun,
- Expérimenter les ressources et le savoir latent,
- Préparer au dépassement des situations difficiles,
- Transformer les difficultés en apprentissage,
- Favoriser la gestion des émotions, des tensions et des conflits
- Faire évoluer sa vision de soi, des autres et de son environnement,
- Redécouvrir la joie et le plaisir de se mouvoir.

Information et réservation en ligne : [www.coumbadavy.com](http://www.coumbadavy.com)