

Dans&Soi

Des ateliers de mouvement intuitif, libre et conscient dédiés aux femmes
Te sentir puissante, belle et féminine

UN ESPACE DE LIBERTÉ POUR TON CORPS ET TON ESPRIT

1 ATELIER DANSÉ/MOIS EN LIGNE

Pour incarner ta femme libre et empuissancée

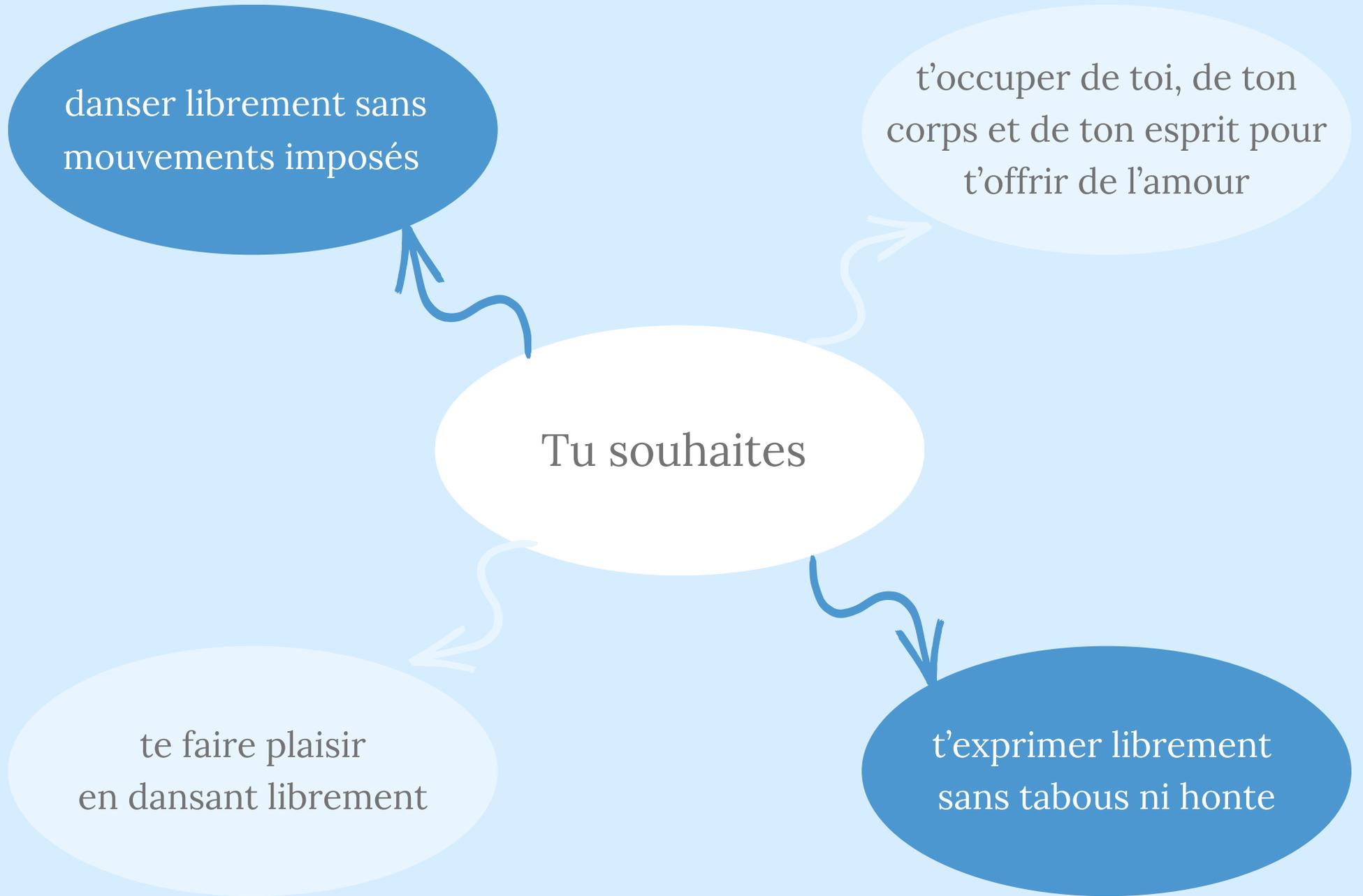
danser librement sans
mouvements imposés

t'occuper de toi, de ton
corps et de ton esprit pour
t'offrir de l'amour

Tu souhaites

te faire plaisir
en dansant librement

t'exprimer librement
sans tabous ni honte



Pourquoi venir à mes ateliers Dans&Soi ?

Pour :

- la liberté de mouvement
- la libération de tes charges émotionnelles
- l'apaisement corporel et mental

- durée : 1h30
- 1 thème/atelier
- une playlist sur-mesure
- une guidance canalisée
- un mouvement libre
- un cercle de paroles

Le déroulement d'un atelier

Comment je t'accompagne pendant mes ateliers ?

Avant l'atelier, je t'invite à :

- donner une intention à ta danse
- garder l'esprit ouvert

Pendant l'atelier :

- je mets en mots un thème avec un accompagnement musical
- je t'invite à te connecter à tes ressentis et à faire confiance au mouvement qui te guide intuitivement
- je te laisse libre de suivre ou non ma guidance

Et après ?

- je suis disponible si tu as besoin d'échanger sur l'expérience vécue

Et si je n'ai jamais fait de danse ?

Aucune pratique de danse n'est requise. Il ne s'agit pas de performer mais de te laisser aller.

Quelle tenue dois-je mettre ?

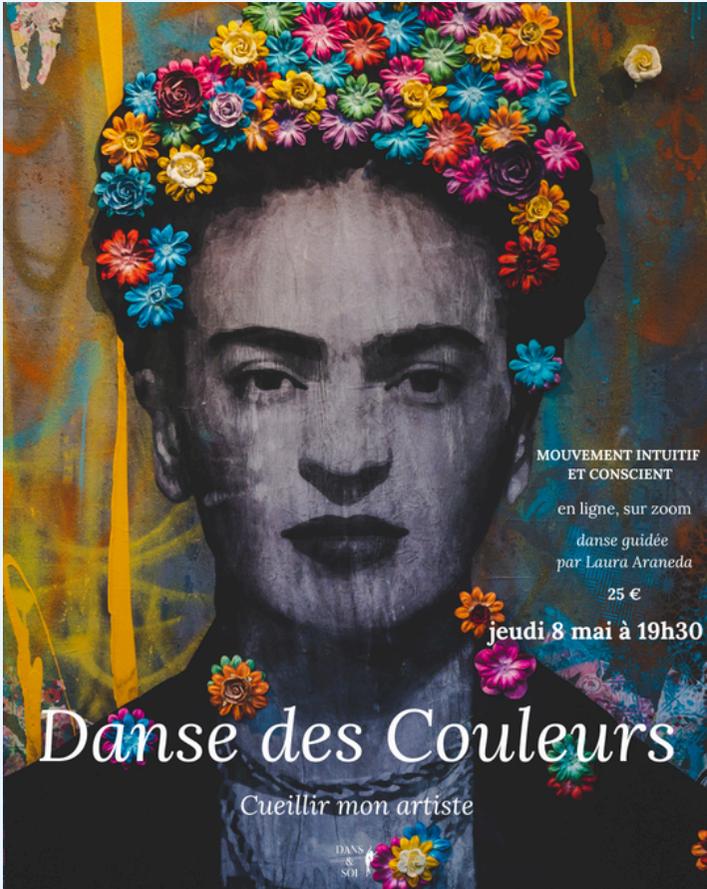
Une tenue confortable pour être à l'aise dans tes mouvements et surtout une tenue qui te plaît, dans laquelle tu te sens bien et belle.

Dois-je tout le temps danser ?

Au fur et à mesure des danses, tu apprends à te laisser guider par le corps plutôt que par ton mental, en suivant ton intuition et tes besoins dans l'instant. Tu pourras passer du mouvement doux au plus déchaîné et parfois même être dans l'immobilité, debout ou au sol.

Des questions ?

Danses à venir



MOUVEMENT INTUITIF
ET CONSCIENT
en ligne, sur zoom
danse guidée
par Laura Araneda
25 €
jeudi 8 mai à 19h30

Danse des Couleurs

Cueillir mon artiste

DANS & SOI

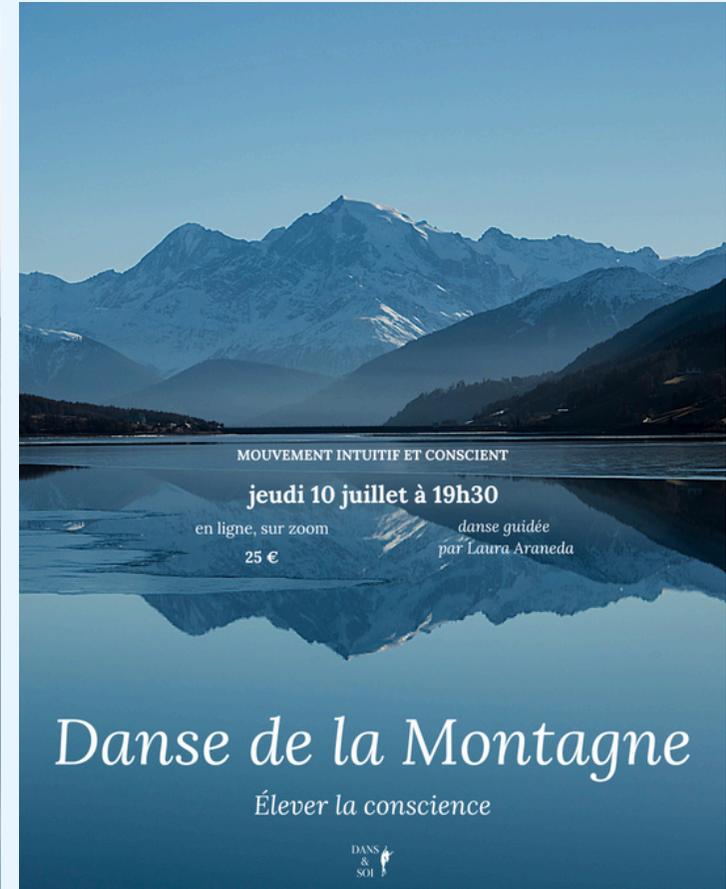


MOUVEMENT INTUITIF ET CONSCIENT
jeudi 29 mai à 19h30
en ligne, sur zoom
danse guidée
par Laura Araneda
25 €

Danse du Silence

Amplifier le silence

DANS & SOI



MOUVEMENT INTUITIF ET CONSCIENT
jeudi 10 juillet à 19h30
en ligne, sur zoom
25 €
danse guidée
par Laura Araneda

Danse de la Montagne

Élever la conscience

DANS & SOI

Réserver une danse