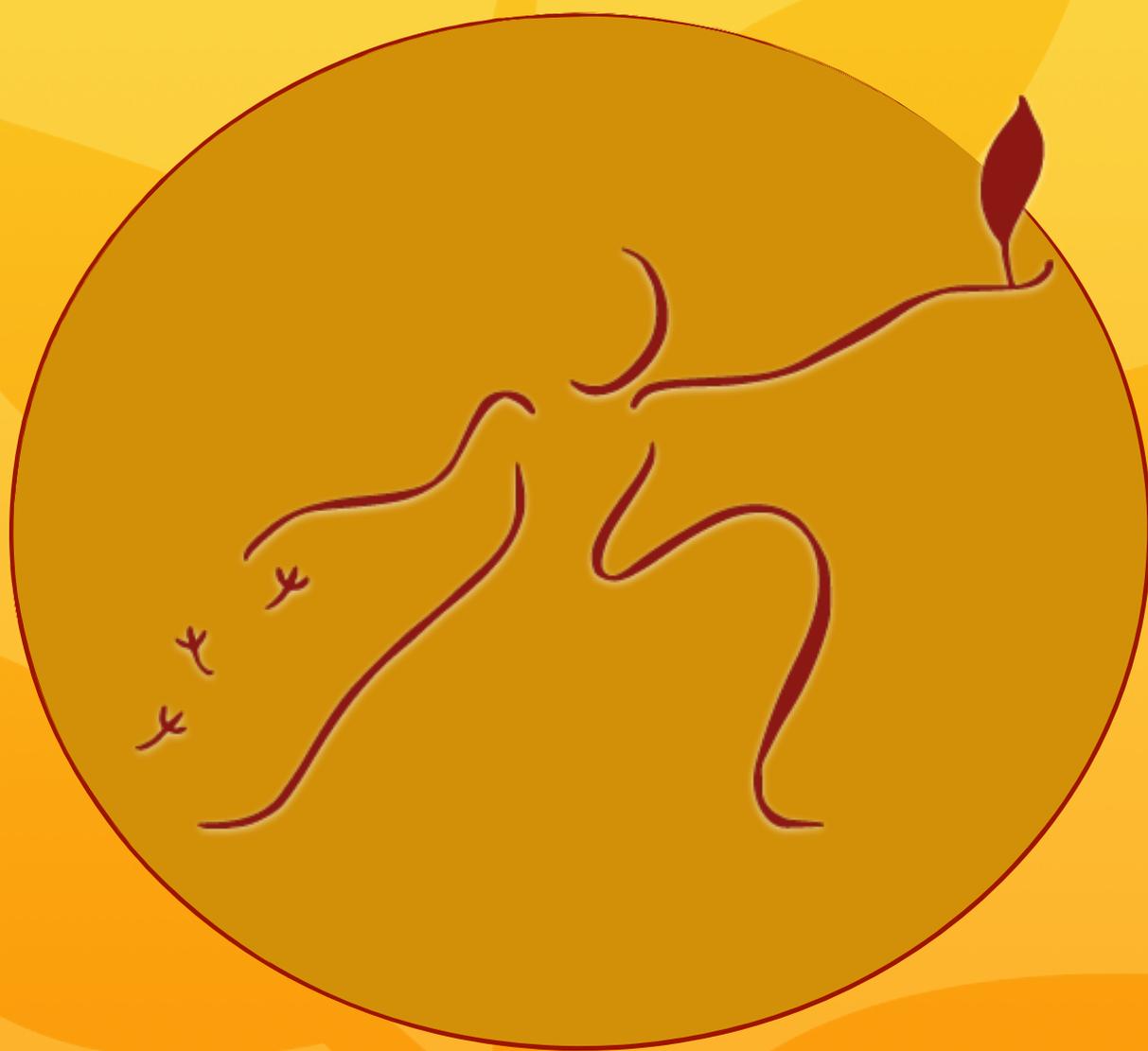


IMAGIDANSES

DANSE LIBRE et NATURE



ATELIERS MEDIATHEQUES 2025



LES BIENFAITS DU MOUVEMENT LIBRE SONT NOMBREUX

UNE APPROCHE SPECIFIQUE QUI FAVORISE :

- La libération des tensions et plaisir d'être
- L'écoute profonde du corps et de la vie intérieure
- La sensibilisation à la nature en soi et autour de soi
- Le développement de la confiance en soi
- Le déploiement de l'imaginaire, de la créativité et de la liberté d'être
- La mise en lumière des ressources personnelles et collectives
- Les relations harmonieuses, joyeuses et simples avec tous les vivants

IMAGIDANSES.FR



ATELIERS DANSE LIBRE ET ECRITURE

La Plume qui danse

Danser à partir d'un texte

Ecrire à partir d'une danse

S'exprimer avec des mots sensibles et des mouvements (in)sensés

Jouer dans l'interstice qu'offre le mouvement, entre verbe et sensorialité

Déployer les imaginaires, ensauvager les gestes

Plusieurs ateliers disponibles à vivre en salle, mais aussi en forêt, au bord de l'eau, dans un pré, en montagne, dans un jardin potager ...

MA LEGENDE

Danser et écrire sa quête légendaire sur tous les tons possibles !

LES HEROS DU POTAGER

Une aventure épique à danse-écrire au jardin, avec l'aide précieuse de tous ses habitants.

SORCELLERIE !

Ecrire comme on touille dans son chaudron une danse ensorcelée pour tout transformer ? Danser comme on invente une potion pour se métamorphoser ? Ici, c'est possible.

Pratiques incluses selon contexte et âges : Mououvement libre, méditation, rêve éveillé, écriture, dessin land art...



Adultes - Ados - Enfants (dès 7 ans)



2h - 3h et +

ATELIERS *Danses Aventures*

Eveiller l'imaginaire et l'expression corporelle
Contacter ses ressources, dons et talents
Cultiver la capacité de faire face aux épreuves de la vie
avec humour et philosophie
Consolider la confiance et la sécurité intérieure

Deux ateliers disponibles :

LE VOYAGE DES HEROS ET HEROÏNES

Une invitation à cheminer en danse avec une vraie quête personnelle quel que soit son âge et son projet.

HISTOIRE DE BENJI D'OCCIDENT

Suivant le fil de cette histoire, apprivoiser les émotions, et en particulier la colère, afin d'en éprouver les ressources positives.
Questionner par le corps la notion d'écologie intérieure et le lien à la nature.

PRATIQUES INCLUSES : Rêve éveillé - Mouvement libre - (Possibilité d'inclure le dessin collage, l'écriture et autres pratiques créatives selon format choisi)



Adultes - Ados - Enfants (dès 7 ans)



2h30 et +

MODALITES PRATIQUES DES ATELIERS

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 35 selon les contextes.

Pour plus de 25 participants, des conditions particulières de sécurité sont à prévoir.

MATERIEL FOURNI

Musique et sonorisation autonome. Petit matériel créatif.

A PREVOIR PAR LA STRUCTURE ORGANISATRICE

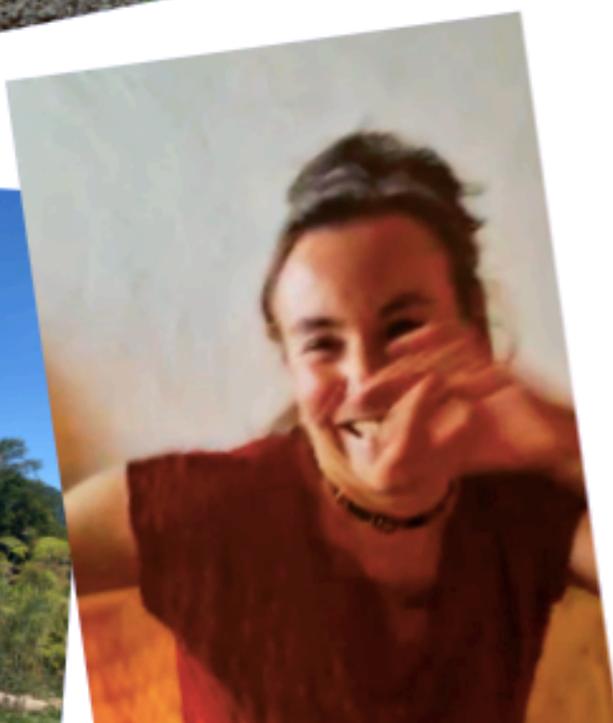
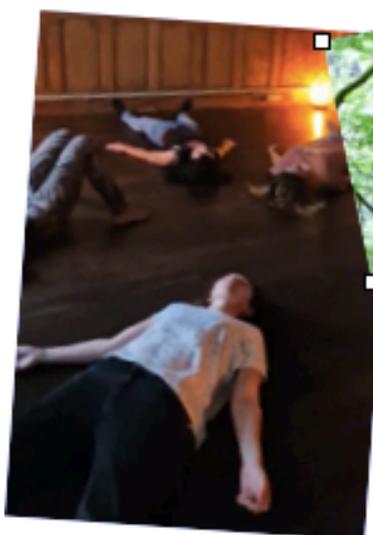
Lieu de nature accessible et protégé ou salle fermée, sol propre.

A PREVOIR POUR LES PARTICIPANTS

Tenue souple et confortable. Gourde d'eau. Eventuellement coussin de méditation, plaid, tapis de sol et de quoi écrire.

TARIF DE BASE : 120€ / heure d'animation. Frais kilométriques non inclus.





Déjà près de 40 ateliers animés en 2024
et plus de 130 personnes de 0 à 75 ans y
ont participé ! Bienvenue à vous !



Charlotte Schwartz accompagne depuis 24 ans des groupes et des personnes de tous âges sur leurs chemins de vie en soutenant tout ce qui fait lien, sens et ressource tant au niveau individuel qu'au niveau collectif.

Formée et expérimentée en pratiques psycho-corporelles, elle tisse avec Imagidanses des espaces sécures, pétillants et poétiques pour libérer les corps et célébrer la vie !

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CREER UN EVENEMENT AU SEIN DE VOTRE
STRUCTURE, ASSOCIATION, FAMILLE,
CERCLE D'AMIS ... :

imagidanses.fr
charlotte.schwartz74@gmail.com
06.14.99.10.30

IMAGIDANSES.FR



