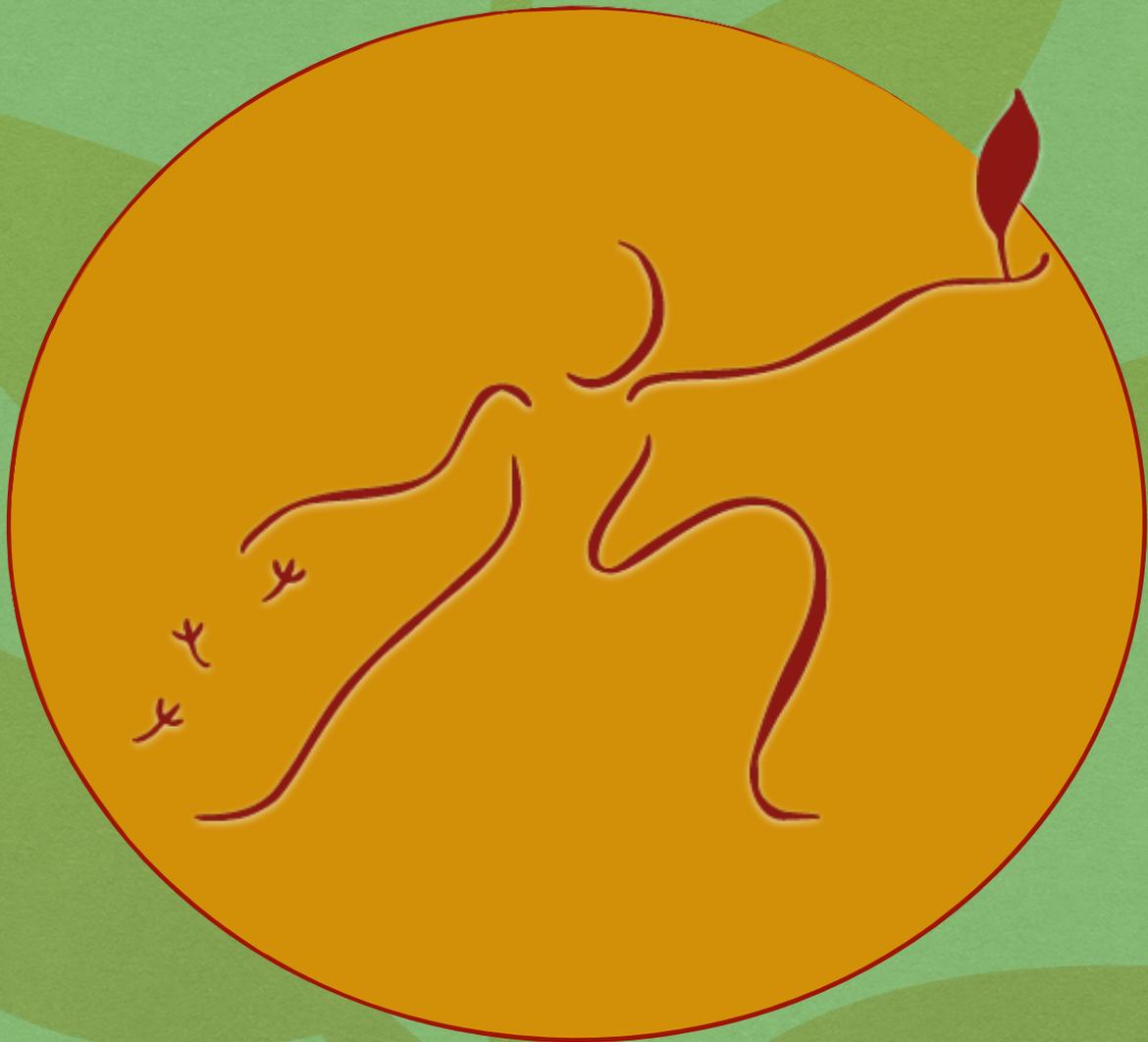


# IMAGIDANSES

DANSE LIBRE et NATURE



**ATELIERS MJC - FJEP -  
CENTRES LOISIRS ET SOCIO-CULTURELS 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 Sophrologie*

Affiner la conscience corporelle  
Libération des tensions et de la spontanéité  
Cultiver le plaisir et l'aisance dans le mouvement  
Favoriser la détente profonde et la spontanéité  
Entrer en empathie avec son corps  
Gagner en vitalité, confiance et joie de vivre

Ces ateliers peuvent être proposés de manière hebdomadaire pendant une année scolaire ou par cycles thématiques \* sur une période donnée.

- \* Habiter son corps et déployer son mouvement
- \* Le corps, lieu de ressources et d'énergie
- \* Danse avec les forces de la nature
- \* Autres thèmes à venir

PRATIQUES INCLUSES : Mouvement libre - Sophrologie et autres pratiques somatiques

Avec les enfants, on pourra inclure une approche ludique de la sophrologie.



Adultes - Ados - Enfants (dès 7 ans)



1h15 / 1h

# ATELIERS *Danse libre et Nature*

Tisser un lien intime et inspirant avec les éléments naturels,  
les animaux, les végétaux, les paysages  
Se ressourcer en profondeur  
Savourer le plaisir d'être vivant

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

## DANSE AVEC LA FORET

Un véritable « atelier-soin » où la forêt fait alliance avec notre corps pour nous offrir des ressources puissantes utiles à notre chemin de vie.

## DANSE AVEC L'EAU

Rencontrer et célébrer l'eau sous toutes ses formes et y puiser ce dont on a besoin pour s'élaner dans le mouvement de la vie !

## DANSE DES JARDINS

Un atelier poétique, ludique, magique et vitaminé qui fait pousser les légumes et rafraichit les idées !!!!

## CELEBRATION DES SAISONS

Un atelier pour chaque saison pour renouer avec les grands cycles de la vie dans un esprit tribal. Une version fraîche et contemporaine des rites ancestraux.

## LA TRIBU DES VIVANTS

Pour célébrer les liens entre les générations et entre tous les êtres vivants. Un atelier intergénérationnel qui accueille tout le monde de 0 à 120 ans !

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



Adultes - Ados - Enfants (dès 7 ans)



2h30 - 1h30 et +

# 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

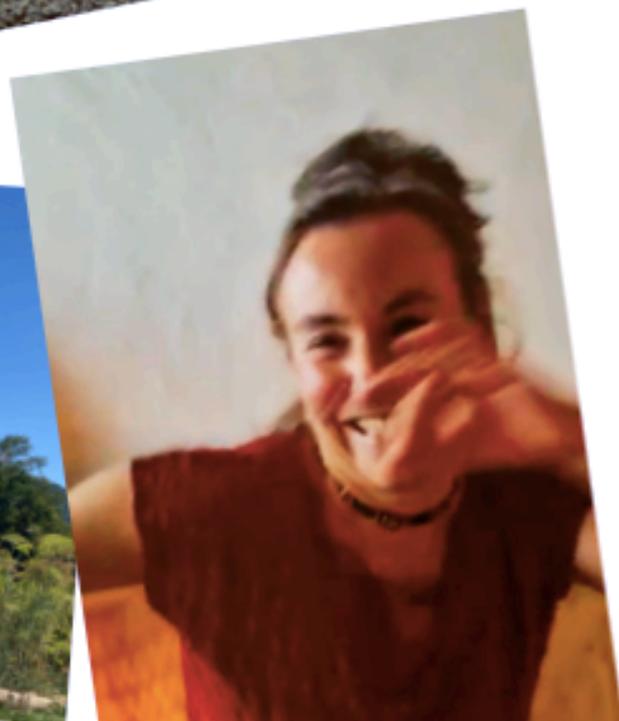
Lieu de nature accessible et protégé ou salle fermée, sol propre.

### 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](http://imagidanses.fr)  
[charlotte.schwartz74@gmail.com](mailto:charlotte.schwartz74@gmail.com)  
06.14.99.10.30

**IMAGIDANSES.FR**



