Expression corporelle & danse

avec Noé

BIEN-ÊTRE

Toute l'année

Action à organiser pour un groupe de jeunes au sein de votre établissement.

(Parfois, possibilité d'être accueillis à la maison de la danse)

// Pour qui ?

Tous les jeunes bénéficiant d'un accompagnement éducatif, intéressé·e·s par la thématique.

// L'expression corporelle, qu'est-ce que c'est ?

Cette expérience invite les participant·e·s à explorer la connexion entre le corps et les émotions dans un cadre bienveillant et ludique, pour aider à l'affirmation de l'image de Soi. On y apprend à ressentir et suivre un rythme, à improviser des mouvements en lien avec ses émotions ou l'environnement pour un lâcher prise.

// Objectifs

- Encourager l'expression libre et personnelle
- Développer l'écoute de soi et des autres
- Favoriser la cohésion de groupe et le vivre-ensemble
- Libérer les tensions et renforcer la confiance en soi

// Comment l'organiser ?

- Constituez un groupe entre 4 et 8 jeunes
- Contactez nous à itineraires@le-prado.fr