

Module 1 :

Je me connecte à mon corps

Durée : 14h

Tarif : 280 euros

Pré requis & public visé

Toute personne souhaitant devenir professeur de danse et de relaxation auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors). Un entretien avec un professeur du centre et un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.

Objectifs

- Prendre conscience de son plié et du positionnement des pieds
- Déliaison des tensions du corps
- Faire le lien entre les émotions et les tensions générées dans le corps
- Libérer ses émotions avec la danse
- Échanger son ressenti librement et prise de parole dans un groupe

Programme & contenu

- Physiologie du mouvement (gestuelle & posturale)
- Méditation guidée
- Improvisation guidée de danse
- Cours technique de danse
- Yoga dansé
- Étirement à deux



Évaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et/ou un QCM auront lieu afin de valider vos compétences.



contact@persenota.com / 06 64 32 02 90