

# Module 3 : Je m'aime, je respire...je m'aime je danse...

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

- Explorer différents types de respiration pour développer la conscience de soi,
- Libérer les émotions à travers le mouvement,
- Développer la confiance envers soi et les autres,
- Développer la bienveillance et l'amour de soi, -s'initier aux pratiques de la danse thérapie

## Programme & contenu

- Exercices de respiration
- Méditation guidée
- Approche de la méditation dynamique
- Approche de la méditation d'osho à travers la danse art thérapie



## Évaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et qcm auront lieu afin de valider vos compétences.



*contact@persenota.com / 06 64 32 02 90*