



Ne pas jeter sur la voie publique

# Danse thérapie

*La Danse-thérapie est une approche de l'art par le mouvement dont le but premier est l'expression non verbale et non la création d'une œuvre esthétique. Les projections de l'inconscient se traduisent par le corps et invitent à se découvrir de façon nouvelle. Des blessures qui ne peuvent se dire en mots, s'expriment par le langage du corps, creuset qui engrange les mémoires des blessures laissées pour compte. Ainsi nous relierions en nous la raison et l'intuition, le corps et l'esprit, la terre et le ciel. Le mouvement spontané réveille notre âme d'artiste. C'est une danse énergique qui permet de sculpter des mouvements éphémères dans l'espace, de danser avec l'énergie libre qui est en nous.*

## LE MOUVEMENT POUR EXPRIMER NOS BLESSURES ET NOS JOIES

*Le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête, à retrouver l'énergie de l'enfant. La Danse-thérapie vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions et blocages inscrits dans la mémoire du corps. Sur le plan physique, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire. Sur le plan mental et émotionnel, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles, la créativité et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, sentiment d'isolement, tristesse, joie, etc. En dansant, nous racontons l'histoire de notre vie, de notre humeur, de notre sentiment du moment. C'est une invitation à libérer le mouvement et laisser le corps « faire ce qu'il veut », ce qu'il a envie de faire, par le lâcher prise. La production libre et spontanée des mouvements du corps se fait à partir d'une structure énergétique dynamique, qui se transforme en permanence et dont le pratiquant prend conscience durant l'évolution de l'atelier.*

### À SAVOIR

- C'est un lieu de partage, de discrétion et de confidentialité, d'échange, d'écoute réciproque autour d'un thème qui concerne chacun. Ce lieu, permet authenticité, sans crainte du jugement.
- Cet espace invite à l'expression des sentiments, des souffrances, des angoisses et des émotions. C'est un lieu qui encourage et ouvre à une solidarité apaisée entre les participants.
- La rencontre qui s'y déroule permet de réduire l'isolement psychosocial souvent générateur d'angoisse et de grande souffrance.
- Ce qui s'y joue permet à chacun de devenir acteur de son changement, stimulé par la créativité que génèrent les propositions d'ateliers et la dynamique du groupe.
- La parole n'est pas le seul moyen de partage, des outils comme : Gestalt, Art-thérapie, Danse-thérapie, psychodrame, bioénergie, PNL... nous permettront de dépasser les maux pour retrouver la spontanéité des gestes, le plaisir du jeu, l'émerveillement du contact et de la rencontre.

117, rue Magenta 59200 Tourcoing - DÉCOUVREZ LES AUTRES ATELIERS VIA LE SITE



[www.psychosomatothérapeute.com](http://www.psychosomatothérapeute.com)

**Dominique BOUTRY**

*Psycho Somatothérapeute / EMARD (EMDR) / Gestalt  
Pratiquant la psychothérapie et l'analyse intégrative  
Accompagnement centré sur la personne  
+ 33(0)3 20 26 00 04 / + 33(0)6 64 28 53 22*