



Atelier Dedans-dehors

Présence à soi et rapport aux autres

Relations, Limites et Curiosité

Enfant - parent - danseurs - non danseurs

à partir de 2 ans

Intention

À partir du corps dans l'espace, (Re)découvrir le B-A – BA : différencier le dedans et le dehors de soi, aller vers, reculer, bouger à sa guise, observer, imiter, oser, découvrir, se reposer... varier le rythme, naviguer entre la lenteur et la vitesse, sauter, tourner, explorer les possibles, retourner dans sa bulle, se rassurer, faire preuve de curiosité...

Le mouvement peut signifier la danse, mais pas seulement. Aller au sol, s'y déposer, rouler, ramper, s'asseoir, se hisser, se mettre à genou... autant de possibilité pour habiter la présence et construire la station debout.

Le toucher est une fondation de l'existence. Selon les besoins et les élans, il peut avoir lieu ET ne pas avoir lieu.

Les sons - bruits – voix – percussions corporelles, silence et musique sont autant de partenaires...

Concrètement

L'espace est défini.

Un périmètre tracé au sol, une bulle, une sphère... c'est une limite qui désigne un dedans et un dehors.

La personne choisit et fait varier sa place : en dedans ou en dehors, entre les deux. Elle est libre.

Ce dispositif matérialise d'autres espaces qui ont aussi un dedans et un dehors : celui les autres.

Être dedans, être avec soi, être avec les autres... géométrie variable. Respect de toutes parts.

Ingrédients

Vêtements souples

Bienveillance, jeu, plaisir.

Écoute des besoins et des envies.

Improvisation, jeu, regards, voix, toucher, mouvement, musique (avec ou sans musiciens).

Enjeux

- Développer la communication par le regard, la voix, le mouvement et le toucher.
- S'orienter dans l'espace : devant, derrière, sur les côtés, en soi, autour de soi.
- Reconnaître ses limites, renforcer ses ressources. Valoriser le libre arbitre.
- Faire l'expérience du choix : ne pas savoir, dire non, dire oui.
- Éveil les perceptions à l'environnement.
- Composer avec les interactions.
- Nourrir une altérité bienveillante.

Intervenante

Spécialisée dans le développement moteur du nourrisson et l'intégration des réflexes archaïques, diplômée en pédagogie somatique approche Body-Mind Centering, Marie Foulatier accompagne différents publics depuis plus de 15 ans. Elle aime jouer, s'adapter, transmettre. Elle pratique aussi la danse contact improvisation.

Modalités

Durée 1h

Jauge : 6 à 12 ou plus.

Intérieur ou extérieur, avec la possibilité de tracer des cercles au sol.

Tarif : devis sur demande

