

FICHE D'INSCRIPTION



DANSE LIBRE

TARIF 20€ ☐ | Date :



NOM |

Prénom |

Adresse |

Mail |

Téléphone |

CHARTRE DES ATELIERS

LE CORPS EN DANSE

En tant que participant(e) à un atelier de danse libre, je m'engage à :

1 • **CONFIDENTIALITE ABSOLUE** : Je m'engage à ne pas parler de ce qui se passe durant les ateliers de danse libre en dehors de l'espace dansé. Tout ce qui se vit dans cet espace reste dans cet espace.

2 • **PRESENCE** : Quoi qu'il puisse arriver durant les ateliers, fatigue, émotions ..., je m'engage à ne pas quitter le groupe et rester jusqu'à la fin de la séance afin de pouvoir bénéficier de l'énergie émergente et avoir l'opportunité de ressentir ce qui se passe en moi à ce moment-là.

Cette présence est précieuse pour tous.

Bien évidemment en cas de force majeure, nous nous adapterons sur le moment.

3 • **RESTER DANS LE CORPS** : L'engagement central de notre expérience dansée est que nous devons focaliser notre attention sur nos sensations, nos ressentis et essayer de revenir dans le corps quand le mental (pensées) se met en route. J'accueille les pensées mais je reviens dans le corps. Quand je pars dans la tête (pensées, jugements, comparaisons ...), je me souviens de l'engagement pris et je reviens dans le corps.

4 • **BIENVENUE AUX EMOTIONS** : Accueillez-les comme des cadeaux que vous vous offrez. Ce sont des cadeaux « sacrés » car c'est la traversée complète de l'émotion, vécue sans refus, sans jugement, qui permet au corps de trouver un chemin vers l'apaisement. Vous serez accompagné(e) en toute sécurité.



5 • **GARDER LE SILENCE** : parler le moins possible, le strict minimum pour rester dans les sensations. Le fait de parler fait perdre le contact avec notre profondeur, nos sensations, nos ressentis, notre vérité corporelle.

J'atteste avoir pris connaissance de la chartre et en accepte le contenu.

A Toulouse le :

(Faire précéder la signature de la mention "Lu et approuvé")