



Danse Sofro Yoga®



BOUGER • RESPIRER • S'EXPRIMER • ÊTRE SOI



Sophrologue et Professeur de Yoga, formée à la Danse-thérapie et Danseuse pendant plus de 10 ans, j'ai développé la méthode de Danse mêlant Sophrologie et Yoga, autrement dit :
mouvements, lâcher-prise, écoute de soi, libération des émotions et des tensions, pleine conscience...

C'est la Danse Sofro Yoga®.

Une discipline aussi bien à destination des adultes que des adolescents.



DES COURS RICHES ET VARIÉS

Les cours intègrent des mouvements dansés tirés d'exercices de Sophrologie, de postures de Yoga, d'expression libre et créatrice, et de mouvements guidés.

La Danse Sofro Yoga® permet l'expression des émotions.

Le but ici est l'évacuation des tensions, la liberté de mouvement, l'écoute de son corps et de ses sensations, apprendre à bien respirer, à s'écouter, à s'exprimer, en résonance des sons et des rythmes...



MOUVEMENTS
DANSÉS



SOPHROLOGIE
YOGA



EXPRESSION
LIBRE



SONS &
RYTHMES



*"Écouter son corps,
libérer ses émotions,
se reconnecter à soi."*



CORPS ET ÉMOTIONS INTIMEMENT LIÉS

Le postulat de la Danse Sofro Yoga® est que les émotions et les mouvements sont inter-connectés.

Corps et Esprit sont intimement reliés.

Le Mouvement raconte une histoire faite de nos mémoires corporelles. En fait, l'inconscient se révèle à travers les mouvements : la danse exprime nos émotions et notre vécu. La DSY® permet un voyage intérieur vers la réalisation de soi.



LE MOUVEMENT, UN LANGAGE

La Danse, la Sophrologie et le Yoga permettent aux mouvements de prendre une dimension plus large et profonde que le simple exercice physique : le Mouvement devient un langage.

Les danseuses/rs communiquent leurs sentiments conscients et inconscients à travers le Mouvement.

*Danser, c'est se rencontrer,
s'exprimer et rayonner pleinement.*



Mouvement
& vitalité



Libération
des tensions



Confiance
en soi



Pleine conscience
& ancrage



Joie
& créativité

Dancez votre vie, en harmonie avec qui vous êtes.

Danse Sofro Yoga®

Bouger • Respirer • S'exprimer • Être soi ♥



*Dancez
votre vie,
en harmonie
avec qui
vous êtes. ♥*



N'ayant pas encore de salle pour faire cours à Toulouse, mes cours se font principalement en individuel à domicile et en visio, ainsi que sous forme de stage pour la dimension collective.



À DOMICILE



EN VISIO



EN STAGE
COLLECTIF



Découvrez également la formation Danse Sofro Yoga® – unique en France – dans l'onglet Formations/Prog.



QU'EST-CE QUE LA DANSE SOFRO YOGA® ?

La Danse Sofro Yoga® est une Danse douce et créative qui tire son origine de la danse-thérapie, également appelée danse-mouvement thérapie. C'est une forme de thérapie expressive qui utilise le mouvement et la danse pour favoriser le bien-être émotionnel, physique et mental. Elle repose sur l'idée que le corps et l'esprit sont étroitement liés, et que le mouvement peut être un moyen puissant d'explorer, d'exprimer et de traiter des émotions et des expériences difficiles.

Ces cours de Danse sont à destination de toutes les femmes qui souhaitent s'exprimer à travers la Danse non codifiée mais libératrice. ♥

UNE DANSE LIBRE ET CRÉATIVE

La Danse Sofro Yoga® est une forme de danse douce et libre qui encourage l'expression personnelle à travers la danse sans suivre de chorégraphie préétablie. Le corps est libre de s'exprimer en toute liberté. C'est une pratique qui met l'accent sur la connexion avec son propre corps, ses émotions et son esprit.

Afin que les participants apprivoisent le mouvement de leur corps, la liberté de mouvement... ♥

MON PARCOURS

Ancienne danseuse pendant 10 ans et grâce à ma formation d'art-thérapeute, j'ai pu redonner vie à mes sens de danseuse et à mes capacités de danseuse. Cela m'a procuré un bien-être exceptionnel.

Je me suis toujours épanouie dans le mouvement, le corps en mouvement, que ce soit par la Sophrologie ou le Yoga, et avant cela par la peinture... Et j'ai retrouvé dans la Danse-thérapie non seulement ce plaisir du mouvement, mais aussi cette liberté que des cours de Danse "institutionnelle" ne permettent pas.



*Écouter son corps,
libérer ses émotions,
se reconnecter à soi. ♥*

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE

Adapté à toutes, quel que soit le niveau, les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s ! ♥



Échauffements : à base de pas de Danse, Sophrologie, Yoga... pour mettre doucement le corps en mouvement.



Chorégraphies : plus ou moins structurées mêlant Danse Sofro Yoga® et Danse contemporaine (adaptées à toutes et tous peu importe le niveau).



Danse Flow : douce, libre et créative. Sur un thème, je vous invite à mettre votre corps en mouvement totalement guidé par votre intuition. Ici, rien n'est chorégraphié, vous êtes créatrice/créateur de votre propre Danse à cet instant T.



Méditation : temps de pleine conscience pour vous permettre de reposer le corps et l'esprit suite à ce bouillon corporel et émotionnel.

*"Le corps physique est un temple. Prends en soin"
Yogi Bhajan ♥*

LE PETIT PLUS

Ces ateliers sont ouverts aux femmes enceintes. Ils vous apporteront de nombreux bénéfices aussi bien sur le plan mental que physique.

POUR QUI ?

La Danse Sophro Yoga est accessible à toutes. Les novices en danse, yoga et sophrologie sont les bienvenues. ♥

EN INDIVIDUEL OU EN COLLECTIF

Les séances peuvent être aussi bien individuelles que collectives.



Bougez, respirez, exprimez-vous... et retrouvez l'harmonie corps & esprit ! ♥