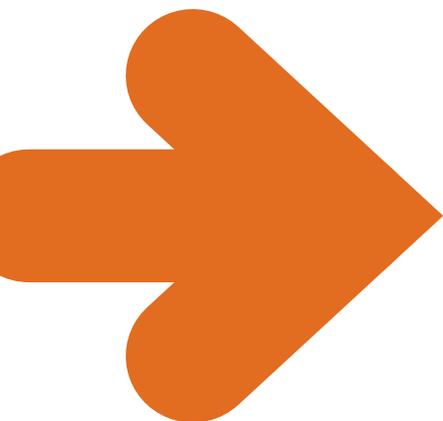


# ATELIER d'expression de soi par la danse



## objectifs

- Se (re)connecter à son corps en étant à son écoute
- Être en mouvement, développer son dynamisme
- Oser agir face au regard des autres pour gagner en confiance
- Identifier et contrôler ses gestes parasites
- Développer son esprit coopératif
- Utiliser sa créativité pour s'exprimer corporellement de façon positive
- Avoir une communication non verbale adaptée à un recrutement/oral

La musique et la danse hip-hop sont principalement utilisés comme outil. Une danse très expressive avec différents styles et énergies, abordable par chacun selon là où il en est, qui permet d'être plus à l'aise dans son corps, d'identifier sa façon de communiquer non verbalement et de l'améliorer.

De plus, le Hip-hop véhicule des valeurs fortes (respect, amusement, entraide...) que l'on retrouve dans les activités proposées.

L'intervenant(e) propose des mises en situation en musique et ludiques, individuels et collectives, qui permettent d'aller au-delà de la peur du jugement, de se libérer de la honte, en améliorant sa posture corporelle. Tout en étant dans la coopération et en s'affirmant positivement face à un public.

Nous précisons toujours que ce ne sont pas des cours de danse. Il n'y a pas besoin de compétence particulière, juste être apte à participer à une activité physique.

Les intervenants qui travaillent avec l'association sont à la fois formateurs et danseurs hip-hop et respectent les valeurs de Floraisance.

Sauf exception, nous préférons que le groupe accompagné reste de taille humaine, environ une dizaine de participants, pour que l'intervenant(e) soit attentif(ve) à la fois au collectif et à la personne. En général, une séance dure de 2 heures à 3 heures.

C'est un atelier que nous animons souvent en complément des autres ateliers, pour proposer un accompagnement plus global.

**contact** Florence DROUARD  
☎ 0692 44 31 85 | ✉ [associationfloraisance@gmail.com](mailto:associationfloraisance@gmail.com)  
📍 51 A. Allée des Lataniers | Le Plateau | 97424 Piton Saint-Leu  
[association-floraisance.org](http://association-floraisance.org)

Association loi 1901 | SIRET : 53517128400016  
Organisme de formation enregistré sous le numéro : 98 97 04092 97 | Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

