

Fiche de présentation de Catherine (Lénia danses) et de ses cours enfants et adultes

Présentation des cours :

1.- Cours enfants

Je suis diplômée auxiliaire de puériculture (2014) et je travaille avec les enfants depuis plus de 10 ans. Je suis sensibilisée à l'éducation bienveillante et à la Communication Non Violente. Je travaille pour des Accueils Collectifs de Mineurs (Activités périscolaire, Centre de loisirs avec ou sans hébergements) depuis 2 ans. Je travaille notamment pour la mairie de Niort depuis la rentrée de septembre 2023.

Pour les enfants, mes cours sont l'occasion d'explorer la mobilité du corps, de découvrir et nommer les parties du corps, d'aborder le consentement, les émotions, de découvrir des musiques orientales, différents instruments (orientaux ou non), de participer au choix des musiques, orientales ou non, de situer différents pays (Egypte / France - Europe / Afrique - Niort et sa région - à l'aide d'une carte du monde)...

Mes cours se veulent principalement ludiques, et sont un enchaînement de divers jeux avec des objectifs spécifiques. Ils se composent comme suit :

- *temps de parole / présentation / "météo" (pour connaître leur forme, leur état),*
- *présentation du déroulé du cours, échauffements / mise en mouvement ludiques, "cardio" par le jeu de la statue, divers jeux (chef d'orchestre, cerceaux, cerceau musical...) afin de découvrir des mouvements, éventuellement travail chorégraphique (sur demande, après choix collectif de la musique),*
- *retour au calme.*

2.- Cours adultes

Je pratique la danse orientale depuis plus de 15 ans. Mes cours sont surtout axés sur la mobilité du corps et le bien-être. J'aime travailler la conscience du corps et le travail musculaire doux et profond. Je peux aussi bien aborder des styles de la danse orientale Égyptienne que de la fusion, c'est à dire danser sur des musiques occidentales (ABBA ou Céline Dion par exemple).

Je choisis dans la mesure du possible de développer des cours d'une durée d'1h30.

Mes cours se composent comme suit:

- *méditation guidée (temps de transition avec la journée, de détente, de connexion au corps...),*
- *échauffements / mise en mouvement du corps (avec respiration), cardio soft (pour réchauffer le corps et éviter les blessures), travail technique (ancrage, mouvements, liaison des mouvements, déplacements...),*
- *enchaînement chorégraphique ou improvisation (selon le niveau, la demande - le travail chorégraphique permet de stimuler la mémoire, l'improvisation permet de travailler le lâcher prise et la confiance en soi),*
- *si cours d'1h30 : auto massage des pieds / retour au calme / "météo".*

Sur la partie travail chorégraphique, cela peut être de la découverte de styles de la danse orientale, et cela passe aussi par un peu de théorie.

Je fais de mes cours un espace de bien-être, de bienveillance, d'échanges, d'écoute, de confiance, ou chacun(e) peut être lui ou elle-même, en toute authenticité. Pour moi, la danse orientale est la danse qui dessine la musique avec le corps. Elle permet de travailler la mobilité de tout le corps. Elle est un espace de liberté, où chacun(e) peut évoluer à son rythme.

Je souhaite la partager avec le plus grand nombre et dans cette optique, il m'est tout à fait possible de proposer des cours en fin de matinée ou le midi pour les personnes retraitées ou autres qui sont disponibles sur ces créneaux. J'aimerais aussi en proposer le soir pour les personnes qui travaillent en journée la semaine. Mes cours sont ouverts à tous/tes, quel que soit le genre. La danse n'a pas de genre et est un moyen de connecter à son corps, de le mettre en mouvement, et d'être libre.

J'ai également pratiqué les danses latines, et je suis passionnée de danses en général, que j'aime découvrir lors de stages quand j'en ai l'occasion. Je suis convaincue que toutes les disciplines sont complémentaires : les différentes danses mais aussi les autres pratiques (yoga, pilates, activités sportives, activités artistiques, musique...). La danse orientale peut donc aussi aider à travailler la mobilité des bras pour le guidage par exemple (utile aussi bien en tant que meneur que suiveur).

