



Un concept

DANSE YOGA

Le concept danse yoga est né de mes différentes formations en danses latines, danse Margaret Morris Movement et Yoga, ainsi que d'une sensibilisation à l'expression primitive.

La danse est un langage qui transcende le corps, sollicite les sens, l'imaginaire et permet de communiquer. Le yoga est une sagesse millénaire, un ensemble de disciplines et une philosophie.

La rencontre avec le yoga apporte de l'intériorité à la danse, de l'émotion au mouvement, de la présence à soi et à la musique. Le geste s'exprime ainsi de façon harmonieuse et consciente.

Pour parfaire cette alchimie entre la danse et le yoga, certaines postures de yoga seront dansées et adaptées aux possibilités de chacune.

*« Le yoga est la faculté de diriger
les activités du psychisme »
Yoga Sutra 1-2 de Patanjali*



Avec Sylvie Salmon

- Sensibilisation à la Danse thérapie par l'Expression primitive - France Schott-Billman (Atelier du geste rythmé - Paris)
- Formation Yoga - B.Bouanchaud & N.Moulis - KHYF (Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation)
- Formation Danse Margaret Morris Movement Catherine Casse à Grasse - Examens à Londres (UK)
- Formation à l'I.F.D.S Toulouse - Christian Dubar (Institut de Formation en Danses de Société)
- Préparation Licence Psychologie depuis 2015 Université Nice Sophia-antipolis
- Master Coaching professionnel - Link up coaching - Paris

06 86 52 34 36

www.danse-mouvement.com
sylvie.salmon@gmail.com

Adresse siège social :
Maison de Vie Vençoise • Villa Berthe
51 avenue des Alliés • 06140 Vence

Siren n° 484 835 681

Avec Sylvie Salmon
Cours à Vence & Biot

DANSE YOGA

Public féminin



Atelier

DANSE YOGA

Un atelier d'expression corporelle basé sur un **concept danse yoga** avec de nombreuses **vertus thérapeutiques** pour retrouver **le plaisir du mouvement et de la danse**.

Ce concept allie **force du rythme, énergie de la pulsation**, ancrage au sol, repères dans l'espace, répétition du geste ainsi que **lenteur et intériorité**. Retrouver l'union corps-esprit par le mouvement libéré et découvrir une nouvelle conscience de soi.

Des **chorégraphies simples d'accès puis plus élaborées** sur des musiques du monde, des rythmes latins ou d'inspiration africaine.

« Quand la danse rencontre le yoga, elle se nourrit d'intériorité et devient plus expressive et authentique. »

Sylvie Salmon

« Rien n'est coupé de rien et ce que tu ne comprendras pas dans ton corps, tu ne le comprendras nulle part ailleurs. »

Upanishad

Se **réapproprier son corps**, développer sa personnalité, exprimer le meilleur de soi et ressentir un bien-être physique et psychique.

BIENFAITS PHYSIQUES

Le mouvement **optimise le potentiel physique**, il améliore la motricité, le tonus musculaire, la coordination, l'équilibre, la posture et la circulation d'énergie.

BIENFAITS PSYCHIQUES

Sur un **plan mental et émotif**, le mouvement **apaise et équilibre les émotions** tout en renforçant **l'élan vital** et l'estime de soi. Il stimule les capacités cognitives, développe la concentration et les facultés créatives.

« Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en terme d'énergie, de fréquence et de vibration. »

Nikola Tesla

ESPACE D'EXPRESSION ET DE COMMUNICATION

Donner tout son être au mouvement, son corps, son cœur et son esprit, ainsi chaque geste devient **l'expression d'une émotion**.

C'est également la possibilité de **se relier aux autres** et de vivre un moment **de partage, de convivialité et de joie**. Un espace de parole et d'écoute se crée naturellement.

La danse est par essence naturelle, elle retisse les liens entre notre être et les forces universelles. Le yoga lui apporte un caractère méditatif et une dimension sacrée.