

A woman with long, wavy hair is captured in a joyful dance in a field of tall grass. She is wearing a dark, sleeveless dress with a light-colored, intricate pattern. Her arms are outstretched, and she has a radiant smile. The background is a soft-focus landscape of rolling hills under a bright, golden sunset sky. The overall mood is peaceful and uplifting.

# Mes ateliers de mouvement intuitif

DANS  
&  
SOI

A woman with long blonde hair, wearing a white sleeveless dress, is captured in a joyful dance pose in a field of tall grass. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset, with the sun low on the horizon, creating a soft, hazy atmosphere. The woman's arms are outstretched, and her head is tilted back, suggesting a sense of freedom and movement.

Tu ne veux plus de mouvements de  
danse imposés ...

Tu veux t'occuper de toi et te faire  
plaisir ...

Tu veux ressentir du bien être dans ton  
corps et dans ton esprit ...

**... alors mes ateliers de  
mouvement intuitif sont faits  
pour toi !**

DANS  
&  
SOI



## Mes ateliers permettent :

- une liberté de mouvement
- une libération de ses charges émotionnelles
- un apaisement corporel et mental



## Le déroulement d'un atelier

- durée : 1h30
- 1 thème/atelier
- une playlist sur-mesure
- une guidance canalisée
- un mouvement libre
- un cercle de paroles



# Comment je t'accompagne pendant mes ateliers ?

## Avant l'atelier, je t'invite :

- à donner une intention à ta danse
- à garder l'esprit ouvert

## Pendant l'atelier :

- je mets en mots un thème avec un accompagnement musical
- je t'invite à te connecter à tes ressentis
- je te laisse libre de suivre ou non ma guidance

## Et après ?

- je reste en contact avec toi
- je suis disponible si tu as besoin d'échanger sur l'expérience vécue

### **C'est pour qui ?**

Pour celles qui aspirent à retrouver leur Liberté intérieure. Liberté du corps. Liberté de l'esprit. Par le mouvement, la respiration, la détente et le lâcher prise. Toute condition physique est acceptée et une adaptation pourra être proposée.

### **Quelle tenue dois-je mettre ?**

Une tenue confortable pour être à l'aise dans tes mouvements et surtout une tenue qui te plaît, dans laquelle tu te sens bien et belle.

### **Et si je n'ai jamais fait de danse ?**

Aucune pratique de danse n'est requise. Il ne s'agit pas de performer mais de te laisser aller.

### **Dois-je tout le temps danser ?**

Au fur et à mesure des danses, tu apprends à te laisser guider par le corps plutôt que par ton mental, en suivant ton intuition et tes besoins dans l'instant. Tu pourras passer du mouvement doux au plus déchaîné et parfois même être dans l'immobilité, debout ou au sol.

### **Et si je ne suis pas confortable à l'idée de m'exprimer librement au sein d'un groupe ?**

Pendant toute ta pratique, je t'invite à danser les yeux fermés pour connecter en profondeur avec ton être intérieur. Ainsi tu te retrouves dans ta bulle et le regard des autres n'est plus un obstacle. Au fur et à mesure de la danse, tu oublies ton environnement au profit de ton monde intérieur. C'est ta danse, un moment rien que pour toi.



ME CONTACTER

Laura Araneda

06 29 69 15 36

[laura.araneda.art@gmail.com](mailto:laura.araneda.art@gmail.com)

 [@danser\\_soil](https://www.instagram.com/danser_soil)

DANS  
&  
SOI

RÉSERVER UN ATELIER

[linktree/dansersoil](https://linktree.com/dansersoil)