

Catalogue des prestations

L'EXPRESSION CORPORELLE POUR TOUS

ATELIERS DE DANSE
LUDIQUE, POÉTIQUE, NON CHORÉGRAPHIQUE
POUR ENFANTS, FAMILLES & ADULTES





BONJOUR, ENCHANTÉE, JE M'APPELLE TIPHAINE SACRÉ.

Je suis animatrice d'ateliers d'expression corporelle et orthophoniste. Ce qui m'intéresse, c'est l'expression. Par le mouvement, la voix ou les mots.

J'aime proposer des espaces à vivre chaleureux, des terrains de rencontres sensibles et authentiques, des espaces d'expérimentations au sein desquels l'émotion peut s'exprimer et l'expression se déployer.

MON APPROCHE

La musique, le jeu et les histoires: Au point de départ de mon mouvement: une histoire. Une émotion. Un geste. Des mots, une poésie. L'envie de s'échapper, de rencontrer. De jouer. De vibrer.

Le collectif: la dynamique groupale est à la fois simple et puissante, douce et joyeuse, naturelle et respectueuse de notre nature humaine, de notre instinct grégaire qui depuis la nuit des temps nous invite à grandir ensemble, en lien, dans la sécurité d'un petit collectif bienveillant.

L'émotion au service de l'expression: Quand l'expression naît d'une émotion, elle est authentique par nature. Qu'elle soit corporelle, artistique, ou langagière, elle est le prolongement de notre identité. Je sens donc je suis donc j'exprime au monde. L'enfant sait faire ça: il joue, il est, il rencontre, il apprend, il devient, il vit. L'adulte aussi sait faire ça, puisqu'il n'est autre qu'un enfant caché dans un corps de grand. Il suffit simplement, parfois, de se rappeler.



LES ATELIERS

EN MOUVEMENT & EN LIEN

01 **Danse avec bébé**

02 **Eveil corps & voix**

03 **Danse en famille**

04 **Histoires à danser**

05 **Biodanza**

06 **Danse & relaxation**

POUR LES PLUS PETITS



DANSE AVEC BÉBÉ

DANSE PORTAGE & EVEIL CORPOREL



Un atelier réservé aux parents et aux jeunes enfants: une parenthèse douce et joyeuse, une invitation à partager un moment de complicité avec son bébé, de connexion avec son corps, d'échanges avec d'autres parents, en musique et en mouvement.

En pratique?

Je vous propose des mouvements simples, sur des musiques variées: des moments dynamiques rythmiques, d'autres relaxants et mélodiques. Les bébés sont parfois portés (écharpe, porte-bébé, à bras), parfois déposés au sol pour un moment de tendresse avec maman ou papa.

POUR QUI?

- Tout public - particuliers
- Centres socio-culturels
- Enfants de 0 à 2 ans et leur(s) parent(s)

INFOS PRATIQUES?

- Durée de l'atelier: 1h
- Tarif: 15€/ binome parent-enfant
- Centres socio-culturels: sur devis



EVEIL CORPS & VOIX

EVEIL CORPOREL, JEUX DE SOUFFLE & VOIX



Un atelier d'éveil pour les tout petits et les adultes qui les accompagnent: nounous, professionnels de crèche. Un moment pour éveiller le mouvement, les sensations, jouer avec le rythme, le souffle, et la voix.

POUR QUI?

- Institutions: Relais Petite Enfance et crèches
- Enfants de 1 à 3 ans et adultes accompagnants

INFOS PRATIQUES?

- Durée de l'atelier: 1h
- Cycles de 5 à 7 ateliers
- Sur devis

En pratique?

On explore différentes manières de bouger, d'être ensemble, de jouer avec le souffle et la voix. On entraîne l'attention auditive, la conscience corporelle, le sens du rythme, et le plaisir de l'expression.



POUR LES ENFANTS ET LES FAMILLES



DANSE EN FAMILLE

EXPRESSION CORPORELLE PARENTS - ENFANTS



Un atelier d'expression corporelle ludique et original pour les enfants entre 2 et 6 ans et leur(s) parent(s), grand-parents, tontons et marraines: ici, tout le monde participe! Les histoires, la danse et le jeu se rencontrent et nous invitent à partager un bon moment en famille.

En pratique?

Danse en famille, c'est une invitation à voyager dans une histoire dont nous sommes tous les héros. Chacun a sa place. On n'apprend pas à danser, on prend plaisir à bouger.

POUR QUI?

- Tout public - particuliers
- Enfants (entre 2- 6 ans environ) et leur(s) parent(s) et/ou famille élargie. Ouvert également aux frères et soeurs plus petits ou plus grands souhaitant participer.

INFOS PRATIQUES?

- Durée de l'atelier: 1h
- Tarif: 15€/ binome adulte - enfant.
20€/ famille (3, 4 ou 5 personnes).



HISTOIRES À DANSER

VIVRE UNE HISTOIRE EN MUSIQUE
ET EN MOUVEMENT



Un atelier réservé aux enfants entre 3 et 6 ans, pour aborder les livres, les histoires et la lecture par des jeux d'expression corporelle.

POUR QUI?

- Etablissements scolaires et bibliothèques
- Enfants de 3 à 6 ans (maternelles)

INFOS PRATIQUES?

- Durée de l'atelier: 1h
- Cycles de 5 à 7 ateliers
- Sur devis

En pratique?

Je lis une histoire: chaque péripétie correspond à une invitation à bouger. Les enfants alternent des moments d'écoute et des moments de danse. L'objectif? Mobiliser l'attention, la concentration et le plaisir d'écouter et de lire des histoires.



POUR LES ADULTES



BIODANZA

EXPRESSION CORPORELLE LUDIQUE ET POÉTIQUE



Ferme les yeux, laisse entrer la musique. Ce rythme qui t'invite à bouger, à danser. Seul ou avec d'autres, selon les propositions. Et puis cette douce mélodie sur laquelle tu peux t'allonger et simplement respirer, relâcher les tensions. La Biodanza, c'est une invitation à voyager à la rencontre de soi et de l'autre, avec simplicité et légèreté.

En pratique?

Une approche psychocorporelle accessible à tous, qui valorise l'expression de la spontanéité, de l'authenticité, de la créativité, et l'exploration de la relation à soi, à son corps, et aux autres, à travers le musique et le mouvement.

POUR QUI?

- Tout public - particuliers
- Adultes
- Aucune condition physique ni expérience dansée préalable requise.

INFOS PRATIQUES?

- Durée de l'atelier: 2h
- Tarif: 300€/ année (cours hebdomadaire) - 20€/ séance (consulter le calendrier)



DANSE & RELAXATION

INVITATIONS AU MOUVEMENT ET À LA DÉTENTE



Un atelier réservé aux entreprises et aux institutions qui souhaitent offrir à leur équipe, ou à un groupe d'adolescents ou d'adultes, un moment de cohésion et de relaxation par le mouvement et la musique.

POUR QUI?

- Institutions & entreprises
- Adolescents ou adultes

INFOS PRATIQUES?

- Durée de l'atelier: 1h
- Cycles de 5 à 7 ateliers ou animations ponctuelles.
- Sur devis

En pratique?

Je fais des propositions de mouvements simples, accessibles à tous: une mise en rythme par des jeux dans la première partie de l'atelier, et des invitations à ralentir et à se détendre dans la deuxième partie.



LES BIENFAITS DE L'EXPRESSION CORPORELLE EN GROUPE



Physique et physiologique

- Conscience et maîtrise du corps: coordination, équilibre, rythme, souplesse.
- Activité physique, réduction du stress, bien être psychocorporel.



Estime de soi

- Confiance en soi, renforcement de l'identité et des individualités.
- Expression libre accompagnée avec douceur, au sein d'un groupe.



Emotions & créativité

- Expression des émotions par le mouvement, soutenu par la musique
- Stimulation de l'imagination et de la créativité individuelle et collective



Relationnel et social

- Renforcement du lien social et de la coopération
- Ecoute, respect et synchronisation des différences

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION OU DE DEVIS,
POUR MONTER ENSEMBLE UN PROJET SUR MESURE,
OU SIMPLEMENT POUR SE RENCONTRER:

ME CONTACTER



tiphaine.sacre@gmail.com



06.77.20.21.06



@tiphainesacre



Bourg-en Bresse et alentours

