

GROUPE

Danse Intuitive

INFORMATIONS

Ce groupe offre un espace de danse intuitive où le mouvement libre et des exercices guidés permettent d'explorer ses sensations et de soutenir son cheminement thérapeutique en musique. Aucun prérequis en danse n'est nécessaire. Les séances débuteront le lundi 27 avril 2026.

LES OBJECTIFS

- ▶ Reconnexion au corps : développer l'ancrage et la conscience corporelle.
- ▶ Régulation émotionnelle : extérioriser et exprimer par le biais du corps.
- ▶ Réduction du stress : apaiser les tensions physiques et psychiques.
- ▶ Renforcement de l'estime de soi : favoriser la confiance en soi et l'image corporelle.
- ▶ Affirmation de soi.
- ▶ Intégration psychocorporelle en groupe : relier corps-mental-âme dans un cadre groupal porteur.



Lieu

Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez



10 participants **Groupe ouvert**



1h30 **8 séances**



Les lundis de 16:30 à 18:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Alia Gachassin

Danse thérapeute

Yoann Ravaz

Psychologue et professeur de danse

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.