



Nathanaëlle HAUBOIS
Psychologue clinicienne, Psychothérapeute

Danse thérapie

www.souslepommier.art



Un samedi par mois - 10h30 à 11h30
ZA de Bel air (zone Trocanton) - LE CELLIER



Bienvenue *Sous le Pommier* !

Les séances de Danse-thérapie ont lieu **une fois par mois** et se déroulent en **petit groupe** de 4 à 5 personnes ou en **individuel**. La durée est d'**une heure**. Le tarif est de 40 € en petit groupe et 60 € en individuel.

Vous pouvez réserver votre séance par mail nathanaelle.haubois@gmail.com ou au 06 09 70 93 35.

Qu'est ce que la DANSE THERAPIE ?

La thérapie psycho-corporelle mêle psychologie, neurosciences, connaissance du corps et conscience de soi. Elle suppose qu'un travail du lien corps/esprit faciliterait les processus de transformation et de bien être psychologique.

La Danse thérapie est une pratique venant de l'Art-thérapie qui allie des mouvements de danse intuitive et d'expression corporelle libre à un travail sur le registre émotionnel et symbolique.

En Danse thérapie, le **CORPS** est envisagé comme l'instrument à partir duquel on apprend à prendre conscience de soi et à libérer les tensions et les blocages inscrits dans la mémoire du corps.

Sur le plan **PHYSIQUE**, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire.

Sur le plan **PSYCHIQUE** et **EMOTIONNEL**, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet d'accueillir des émotions parfois difficiles à exprimer sur le plan verbal.

Ainsi la Danse thérapie permet de mettre en relation les **mouvements internes** (émotions, ressentis, vie psychique au sens large) et **mouvements externes** (votre mouvement, votre danse).

La danse thérapie peut se vivre en individuel ou en groupe.

La Danse Thérapie est accessible à tous.

*Il n'est pas nécessaire de savoir danser
ou d'avoir pris des cours de danse pour entrer dans ce dispositif.*

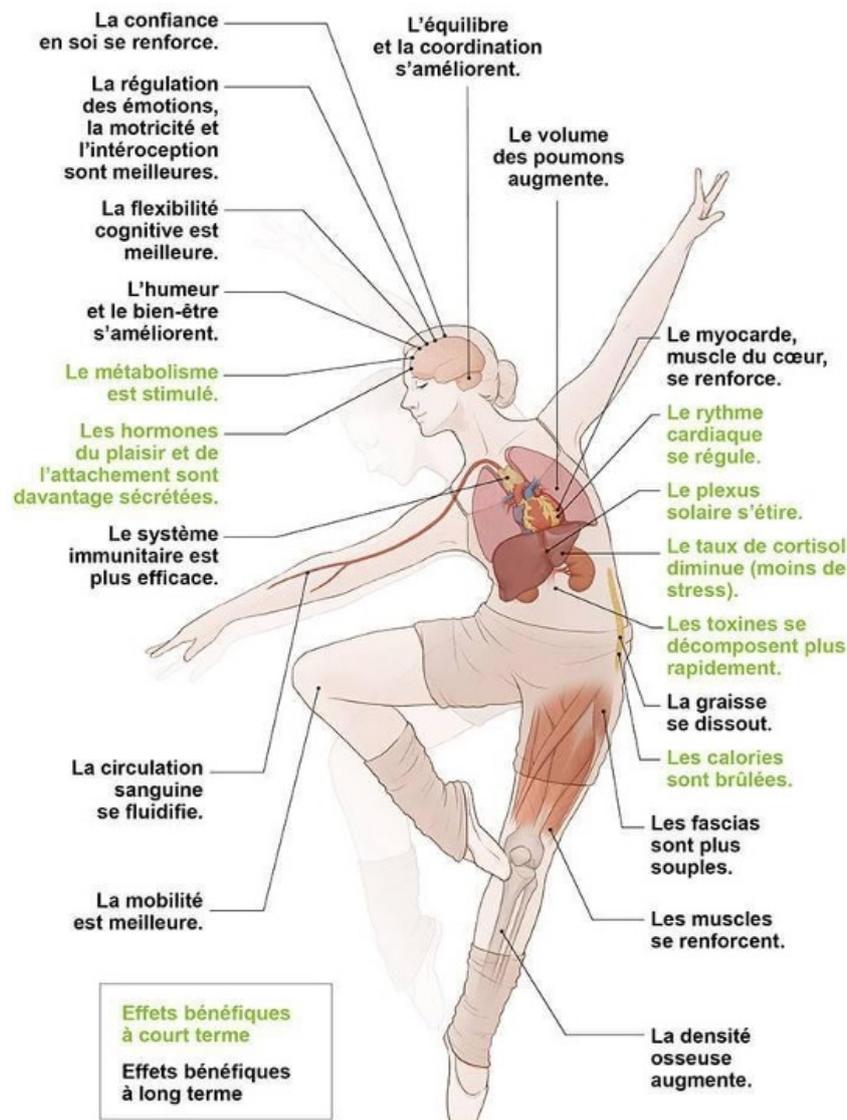
Comment se passe une séance de Danse thérapie ?

- ▶ Je vous accueille, chacun(e) prend place dans la salle et nous avons un temps d'échange pour débiter la séance. Chaque séance est une expérience unique car elle se développe en fonction des personnes présentes et de leurs ressentis.
- ▶ Ensuite, je vous accompagne sur la **mise en mouvement du corps** (étirements, mouvements guidés, auto-massages...) de façon à activer le corps et le rendre présent.
- ▶ Après cela, nous entrons pleinement dans le dispositif, plusieurs temps de **mouvements dansés** vous seront proposées selon les besoins et ressentis du groupe. Il ne s'agit pas d'un cours de danse, ni de suivre un chorégraphie mais bien de laisser son corps trouver sa propre voix, son mouvement, sa danse.

De la musique, quelques mots, parfois un objet, accompagnent et soutiennent vos mouvements et votre exploration corporelle et émotionnelle. Cela se fait progressivement, librement.

Dans le temps du mouvement, chacun étant dans son intériorité, **le regard de l'autre s'efface** pour laisser **place à soi**, entrer en soi et "bricoler" le mouvement utile pour libérer des tensions, résoudre des choses, sortir d'un questionnement, reconnecter avec soi dans le mouvement, par le corps.

- ▶ Enfin, la séance se termine par un temps **de partage** et de **respiration**.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Nathanaëlle HAUBOIS, j'ai 44 ans, et je suis Psychologue clinicienne et Psychothérapeute installée à Nantes depuis 2015 en libéral.

Je pratique la Danse depuis de longues années (et en continu dans mon esprit).

J'ai fréquenté plusieurs cours de danse au cours de ma vie : danse orientale, danse classique, salsa, modern jazz, claquettes américaines et plus récemment danse africaine.

La **danse** a été pour moi un refuge, un abri et aussi un terrain possible pour exprimer mes émotions. Je me suis mise à explorer la *Danse intuitive*, le mouvement libre et spontané, depuis environ 10 ans. J'ai pu ressentir la libération qui vient du corps, du mouvement, là où certains mots échappent.

Les mots sont pourtant mon outil de travail en tant que Psychologue, mais parfois, les mots manquent ou nous avons l'impression d'avoir dit, redit et le changement n'advient pas ...

Le **théâtre** est également une ressource importante pour moi. Tout comme la danse, il convoque le corps, la présence, la vie émotionnelle. J'ai commencé au lycée, puis j'ai pratiqué durant 3 ans le théâtre d'improvisation. J'ai ensuite intégré une école pré-professionnelle de théâtre (Comédie de St Etienne) qui m'a donné de solides bases. J'ai ensuite intégré une troupe et participer à divers projets sur la région stéphanoise et lyonnaise. Depuis 2021, je me produis sur scène, dans une comédie au côté de mon mari, comédien professionnel.

Dès le début de mes études en Psychologie (2009), je me suis intéressée à l'**Art-thérapie** et à la **médiation thérapeutique** : écriture, contes, dessin, modelage, peinture, toutes formes d'expression artistique peut être au service de la psychothérapie et de l'évolution personnelle.

J'ai créé et animé divers ateliers inspirés de l'Art-thérapie dans différentes structures : Maison des aidants, hôpital de jour.

Au fil du temps et des rencontres, l'évidence s'est imposée à moi : faire évoluer ma pratique professionnelle vers plus de corps et de mouvement.

En 2022, j'ai assisté à une formation en **Danse thérapie** via l'organisme PROFAC. Cela m'a donné confiance dans le fait que j'étais capable aujourd'hui de proposer ce dispositif.

Toute l'année 2023, je me suis consacrée à la création d'un lieu qui pourrait accueillir mes pratiques artistiques et thérapeutiques. « *Sous le Pommier* » a poussé et a été inauguré en novembre 2023.

Sur les conseils de PROFAC, je pense cheminer vers un projet de VAE afin de devenir Art-thérapeute certifiée (retrée 2025).



Quelques précisions utiles

- Pensez à prendre une gourde d'eau et un vêtement confortable et souple qui n'entrave pas vos mouvements.
- Si vous possédez un tapis vous pouvez l'emporter, sinon un tapis de sol vous sera prêté sur place.
- Le tarif est de 40 € en petit groupe (4 à 5 personnes) et de 60 € pour une séance individuelle.
- Les paiements peuvent se faire par chèque ou espèces.

La prochaine séance de Danse thérapie a lieu le **samedi 16 mars 2023** de 10h30 à 11h30.

Calendrier des séances de Danse thérapie

- Samedi 16 décembre
- Samedi 20 janvier
- Samedi 17 février
- ~~Samedi 16 mars~~
- Samedi 27 avril
- Samedi 25 mai
- Samedi 22 juin

Horaires : **10h30 à 11h30**

Merci de vous présenter à l'heure afin que nous puissions nous installer et commencer la séance à l'heure prévue.

D'autres séances vont être proposées durant l'été. Les dates et informations seront publiées sur la page Facebook et sur le site www.souslepommier.art

Les séances mensuelles reprendront ensuite en septembre.

Accès au Lieu

► Vous trouverez la localisation précise sur Google maps en tapant "*Sous le pommier, Le cellier* »

8JMW+FJ Le Cellier

Une fois arrivé, depuis le rond point de la Joie, suivre panneau "Parc d'activités de Bel Air" / TROCANTON

► **Pour stationner**, n'hésitez pas à passer le portail en fer forgé, suivre l'allée et vous garer près de la dépendance, tout au fond du terrain.

► Accessibilité en **TER** depuis la gare de Nantes centre : 15 minutes.

Horaire depuis Nantes 10h06 / arrivée le Cellier 10h21

Une navette peut être organisée si vous n'avez pas de voiture pour vous récupérer à la gare du Cellier.

Je vous invite à consulter le site www.souslepommier.art pour plus de précisions sur le lieu ainsi que ses propositions créatives et artistiques.

A bientôt ,

Nathanaëlle HAUBOIS

06 09 70 93 35

nathanaelle.haubois@gmail.com

