

Le cadre thérapeutique

La danse Folk constitue, en elle-même, un cadre d'expérience sécurisant. Ses chorégraphies codifient par nature la rencontre des danseurs. La danse se fait généralement avec **un ou plusieurs partenaires**, qui auront un contact corporel proche.



Cette expérience de **partage de l'espace social intime** est rendu possible par le fait que l'individu évolue dans un groupe « de danse », dont l'une des finalités est de **créer du lien**.

En outre, la durée d'une danse est limitée.

Chacun sait qu'il y a un début et, surtout si cela ne passe pas bien, une fin à venir. La relation aux autres danseurs est donc courte. Elle demeure **conviviale, et reste confiante** car l'animateur veille, pendant chaque danse et au cours des séquences d'explicitation, à ce que l'expérience ne donne lieu à aucun jugement.

Par ailleurs, chacun est **libre de son expérience**, de **choisir d'inviter un danseur ou de refuser une invitation**, de sentir et d'exprimer ses **limites**, sa **distance aux autres**, de **respecter son rythme** personnel dans un rythme collectif. L'animateur est en permanence **garant du respect de ce cadre thérapeutique**, rappelé en début de chaque atelier.



Présentation



Gestalt-praticien et danseur, **Cyril Collas** est convaincu que la danse Folk favorise le déploiement de soi au contact des autres.

Dans cet esprit, il vous propose un support d'expérimentation différent dans l'accompagnement de vos patients par la pratique de la danse folk.

Formé aux techniques de communication à l'Université, puis à la conduite de groupes au sein d'un grand cabinet de consulting, il a travaillé pendant plus de 12 ans, en France et à l'international, comme formateur pour adulte au sein de grandes institutions privées.

Après avoir découvert les danses folk, il décide de les transmettre en déployant ses compétences de formateur dans divers ateliers, principalement à Paris.

En 2007, il se tourne vers la Gestalt-thérapie et se forme pendant cinq ans auprès de l'Ecole Parisienne de Gestalt (EPG), qui le certifie.

Une expérience d'atelier de danse à visée thérapeutique menée dans un service addictologie en hôpital de jour a été déterminante. Pour lui, **« la danse Folk est naturellement thérapeutique car elle offre un cadre sécurisant et possède un énorme potentiel développemental »**.

Contact et tarif

Cyril Collas
Gestalt praticien
21, rue Le Sueur,
75116 Paris

contact@cyril-collas.fr

Tel : 06 22 47 52 14

Tarif par groupe :
300 euros TTC
la demi-journée

<http://psychotherapie.cyril-collas.fr/>

Ne pas jeter sur la voie publique

Crédits photos : Arne De Laate - Julien Wieser - Louis Audoire - Yann Ontisa - Création graphique : marie.bonvin@gmail.com

Atelier de danse **FOLK** à visée thérapeutique



Danser avec d'autres et être avec soi

D'une grande simplicité d'apprentissage, les danses Folk **se savourent, se partagent en groupe, et procurent un riche terrain d'expériences de son mode de relation aux autres ... et à soi.**



En toute sécurité, accompagné par un **thérapeute certifié**, également **danseur passionné**, le participant découvrira le plaisir de retrouver son corps sans enjeu d'esthétisme, de performance ou de compétition, de sortir du mental, d'éprouver le mouvement au présent, son **potentiel sensoriel et émotionnel**, d'être au contact des autres tout en restant centré sur eux.



L'atelier « **Danses Folk et Thérapie** » est un outil de développement personnel qui s'adresse à toutes et tous. Il est parfaitement adapté aux personnes rencontrant des **difficultés de contact avec soi ou avec les autres.**

Déroulement d'un atelier

Le déroulement d'un atelier : une danse à **3** temps...

Accueil et Régulation

Avant de commencer l'atelier, chacun exprime ce avec quoi il arrive. L'animateur pose le cadre. En fin d'atelier, chacun exprime ce avec quoi il repart, pour déposer ce qui pèse et repartir avec ce qui est nouveau.

Séquence-type :

1

L'apprentissage

Ce temps permet aux participants d'apprendre les pas de base d'une danse. L'animateur forme les participants.

2

L'expérimentation

Ce temps de mise en mouvement repose sur plusieurs possibilités. Chaque personne choisit, selon ses envies et ses limites, la forme qui lui convient pour expérimenter (danser) et éprouver ses ressentis corporels et émotionnels. L'animateur peut faire des propositions pour adapter ces formes d'expériences.

3

L'explicitation

Ce temps de partage est consacré à « déplier », en le verbalisant, ce que chacun a vécu pendant l'apprentissage et l'expérimentation. L'animateur accompagne le groupe.



L'approche expérientielle

L'atelier suit une **progression sur deux axes** :

- 1) du collectif à l'individuel (danse de groupe à danse de couple),
- 2) des apprentissages chorégraphiques à l'acquisition d'une posture corporelle.

Les danses Folk permettent d'atteindre rapidement une autonomie, une individuation. Mais elles créent aussi du collectif et développent un sentiment d'appartenance et d'intégration dans un groupe.

Elles procurent enfin, et surtout, le plaisir de tout simplement ... danser.

La danse permet de renouer avec sa créativité



Sur ces bases, l'atelier permet à chacun d'interroger son expérience de contact avec les autres :

- **comment être en lien** (mains, regard),
- **que me fait vivre le regard des autres,**
- **comment sentir mes limites et les exprimer,**
- **comment je trouve ma place dans le groupe,**
- **comment je respecte mon rythme,**
- **est-ce que je ressens du plaisir ?**

Par son aspect répétitif, la danse Folk va autoriser le danseur à multiplier les expériences. C'est le renouvellement de ces expériences, (avec à chaque fois une part de répétition et une part de nouveauté), associé à l'explicitation orale de ce qui a été vécu, qui va permettre d'assimiler ce qui s'est passé, et pouvoir amener de la réparation et de la transformation.