



## Atelier Artistique

# Stage de danse méditative

Sylvie  
BORTOLOTTI

*Du 13 au 14 juin*  
de 10h à 17h30  
de 9h à 16h30

à Tours

## PRÉSENTATION

Venez expérimenter durant 2 jours la danse méditative avec Sylvie BORTOLOTTI, professeur de danse et de Kundalini Yoga.

Entre respiration, relaxation et méditation, vous découvrirez comment intégrer la danse à ces différentes méthodes, et comment les appliquer à votre activité d'animation artistique.

## OBJECTIFS

- Découvrir les méthodes de respiration, de relaxation et de méditation dansée
- Intégrer ces méthodes de respiration, relaxation et méditation dansée à mon activité d'animation



## Atelier artistique

# Stage de danse méditative

Sylvie  
BORTOLOTTI

**Du 13 au 14 juin**  
de 10h à 17h30  
de 9h à 16h30

à Tours

### PROGRAMME

- Comprendre, expérimenter et intégrer différentes techniques de respiration : la respiration longue et profonde, la respiration alternée ...
- Comprendre, expérimenter et intégrer différentes techniques de relaxation : la décontraction musculaire, la visualisation ...
- Comprendre et expérimenter différentes techniques de méditation : qu'est-ce que l'état méditatif? Comment atteindre l'état méditatif?
- Comprendre et expérimenter la méditation dansée : en utilisant les pratiques de respiration, de relaxation et de méditation vues durant le stage, puis, mise en mouvement en musique
- Temps d'échange collectif sur l'intégration de ces méthodes dans une activité d'animation

### MATÉRIELS À APPORTER

- tenue souple
- une paire de chaussette
- un tapis de sol
- un coussin pour s'asseoir
- un plaid ou une petite couverture
- de quoi prendre des notes



# Atelier artistique

## Stage de danse méditative

Sylvie  
BORTOLOTTI

**Du 13 au 14 juin**  
de 10h à 17h30  
de 9h à 16h30

à Tours

### CADRE DE LA FORMATION

- Débutants
- Accessibilité handicap : nous contacter
- Durée : 2 jours
- Méthodes mobilisées : transmission d'apports théoriques, échanges et ateliers expérientiels
- Modalités d'évaluation : évaluation réalisée par le formateur à l'issue du stage
- Evaluation qualité : évaluation à chaud à l'issue de la formation et évaluation à froid à partir de 30 jours après la formation
- Attestation de fin de formation délivrée sur demande

### TARIF

- Prix de l'atelier : **186€**
- Tarif financement assisté : **252€**

**Personne référente handicap** : Florence Rainereau à contacter à [contact@afratapem.fr](mailto:contact@afratapem.fr)  
**Personne référente pour les ateliers artistiques** : Anaïs Homo à contacter à [secretariat@afratapem.fr](mailto:secretariat@afratapem.fr)

Le règlement intérieur est disponible sur notre site : [ici](#)