

# **CORPS EN MOUVEMENT « Souffle de vie »**

> **Reprise / LUNDI 08 septembre**

... LES RENDEZ-VOUS DE LA DANSE POUR TOUS

## **SAISON 2025-26**

**Santé - Corps - Mouvements - Connexion**

*Partage, respiration, ancrage, alignement, sensation, fluidité ...*

**Avec Cathia Conrath**

*Directrice artistique et Intervenante de l'association*

*Danseuse interprète, chorégraphe, enseignante*

*Médiatrice en danse et motricité adaptées*

*Référencée TAMIS-Autisme*



### > ATELIERS DU LUNDI

- **Danse adaptée / 18h (1h)**

*Hebdomadaire - Adultes / 13 ans et +*

*Handicap moteur, auditif, visuel (autisme, trisomie, troubles dys, tda/h...) + participation accompagnateur possible*

- **Bien-être santé en mouvement / 19h (1h30)**

*Hebdomadaire - Aucun niveau requis*

*(Auto massage à la balle - barre au sol - assouplissement - renforcement - relaxation) / Tout public « atelier inclusif »*

- **Danse libre-improvisation / 20h30 (1h30)**

*Ponctuel - Aucun niveau requis*

*Sessions: Les dates seront communiquées au fur et à mesure*

**// Gymnase de La Butte Verte**

*5 Bd du Champy-Richardets 93160 Noisy-Le-Grand*

### > ATELIERS PONCTUELS / MERCREDI

**Plannification sur le site:** Les ateliers et dates seront communiqués au fur et à mesure sur le site

**// Gymnase du Champy**

*2 allée Jean Renoir 93160 Noisy-Le-Grand*

## ... ATELIERS DU LUNDI

★ (Consultez le planning des dates p.5 - Conditions de fonctionnement)

### > DANSE ADAPTÉE / 18h - Atelier inclusif - tout public

(1h) Hebdomadaire - Adultes / 13 ans et +

Public: Handicap moteur, auditif, visuel (autisme, trisomie, troubles dys, tda/h...)

(+ participation accompagnateur possible)

### / BIEN-ÊTRE SANTÉ EN MOUVEMENT / 19h - tout public *Rééducation par le mouvement* (1h30) Hebdomadaire

Automassage à la balle inspiré des principes « Do-in », barre au sol assouplissement doux, relaxation, renforcement, amélioration motrice, placement Nous abordons efficacement et en musique l'assouplissement en mouvement lent, doux, sans contrainte approfondi par l'automassage, la relaxation. Le travail corporel tout en douceur contribue à ressentir un mieux être, à améliorer la qualité de vie de chacun.

### > DANSE LIBRE IMPROVISATION - 20h30 - Tout public

(1h30) - Adultes / Atelier ponctuel

#### DATES des SESSIONS:

Les dates seront communiquées au fur et à mesure

#### ★ Gymnase de la Butte Verte

5 Bd du Champy-Richardets

93160 Noisy-Le-Grand

\* Adhésion annuelle obligatoire > 25€

*La VIE est une DANSE , la DANSE est la VIE, elle se partage !*

## ... ATELIERS PONCTUELS

### / Ateliers ponctuels - Mercredi - Tout public

#### Plannification sur le site

Les ateliers et dates seront communiqués au fur et à mesure sur le site

#### ★ Gymnase du Champy

2 allée, Jean Renoir

93160 Noisy-Le-Grand

\* Adhésion annuelle obligatoire > 25€





« *La danse, dans toute son authenticité et sa beauté est un véritable moyen extraordinaire de redonner du vivant, libérer les inconforts, faire rayonner, révéler les potentialités et profondeur de l'être. Elle guérit* ».

**Cathia Conrath**

Intervenante - Directrice artistique de l'association

---

**LA DANSE dédiée à TOUS !  
y compris pour le public en situation de handicap**

Les ateliers contribuent à l'épanouissement, l'expression artistique et culturelle mais aussi à la recherche et l'amélioration de la santé motrice, sensorielle et cognitive dans une approche ludique et bienveillante. Ils

Favorisent le lien social, les apprentissages en milieu scolaire.

Ces derniers sont également proposés, appréciés auprès des centres spécialisés, en structure...

★ **Handicap visible ou non (moteur, auditif , visuel...)**

Autisme - Trisomie - TDA(H), les DYS: (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, dysorthographie), troubles du langage, troubles proprioceptif, spatiale, cognitif, moteur / accompagnement senior (maladie d'alzheimer, parkinson...), convalescence, troubles alimentaires (anorexie, boulimie), troubles anxieux (stress, insomnie, migraine chronique)....

# BIOGRAPHIE

## CATHIA CONRATH

*Directrice artistique, intervenante de l'association Corps en Mouvement « Souffle de Vie »*

*Danseuse interprète - Chorégraphe - Formatrice - Enseignante - Créatrice du Modern'street®*

*Médiatrice en danse et motricité adaptée public handicap*

*Intervenante à: Ecole Walt Paris 11 (Dédiée aux enfants neuro-atypiques) - Asperger-amitié Paris 15*

*Référencée TAMIS-autisme - [www.cathiaconrath.com](http://www.cathiaconrath.com)*



Je propose les ateliers danse « **Sens, mouvements et sensorialité** ». Mon travail autour du mouvement repose sur diverses propositions de rencontres régulières et ponctuelles adressé à tous y compris au public en situation de handicap. Ancienne gymnaste de compétition, je suis issue d'une formation pluridisciplinaire professionnelle à Paris au sein de l'I.P.A.C en technique Jazz (MATTOX), claquettes (technique américaine), classique, contemporain, moderne, Hip-Hop. En parallèle j'ai pu renforcer mon tracé professionnel par l'approche en danse thérapie, les arts martiaux (Taï Chi Chuan), mais aussi titulaire du tronc commun, je suis formée en anatomie-physiologie, également en analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé, j'ai acquis les compétences sur la lecture motrice et ses ajustements (Discipline favorisant la compréhension et l'intégration des mouvements). De par mon parcours éclectique mon identité gestuelle se révèle plurielle que je baptise « **Modern'street®** » emprunte de danse moderne subtilement urbanisée nourrit d'une énergie martiale. J'ai dirigé à Paris des cours hebdomadaires à Micadanse de 2011 à 2019, au Centre de danse du Marais de 2007 à 2019. J'ai créé bon nombre de spectacles (Cirque d'Hiver, XXEME Théâtre) auprès d'enfants, adultes amateurs, professionnels. Investie dans la création chorégraphique, j'ai réalisé « **Get rid of the mask** » 2014, « **Résistance** » 2016, « **Du connu à l'inconnu** », 2017, « **A l'aube du renouveau** » 2019 présentées à Paris et au Festival Ravensare à Toulouse. J'anime le projet des ateliers médiation en danse et motricité adaptée depuis bon nombre d'année auprès de publics spécifiques comme les jeunes autistes et trisomiques (I.M.E Centre alternance Paris 19e), à Asperger-amitié Paris 15e, mais aussi auprès des enfants malades de l'hôpital Necker, qui pour certains présentent un handicap auditif, moteur, en fauteuil. A ce jour je suis directrice artistique et intervenante de l'association Corps en Mouvement « **Souffle de Vie** ». Par ailleurs, j'accompagne par la danse le beau projet de l'école Walt dédiée aux enfants neuro-atypiques à Paris 11 et Levallois-Perret. Mes expériences, mes rencontres ont donné un véritable sens à ma pédagogie.

# LA PÉDAGOGIE

« La danse » un outil de communication par les sens / Rentrer en relation grâce à nos canaux sensoriels

Elle s'adresse à tous !

Elle s'adapte à chaque situation du handicap où l'imprévu peut surgir à tout instant. Elle s'appuie sur la notion d'entraide, d'ouverture à soi-même et au monde.

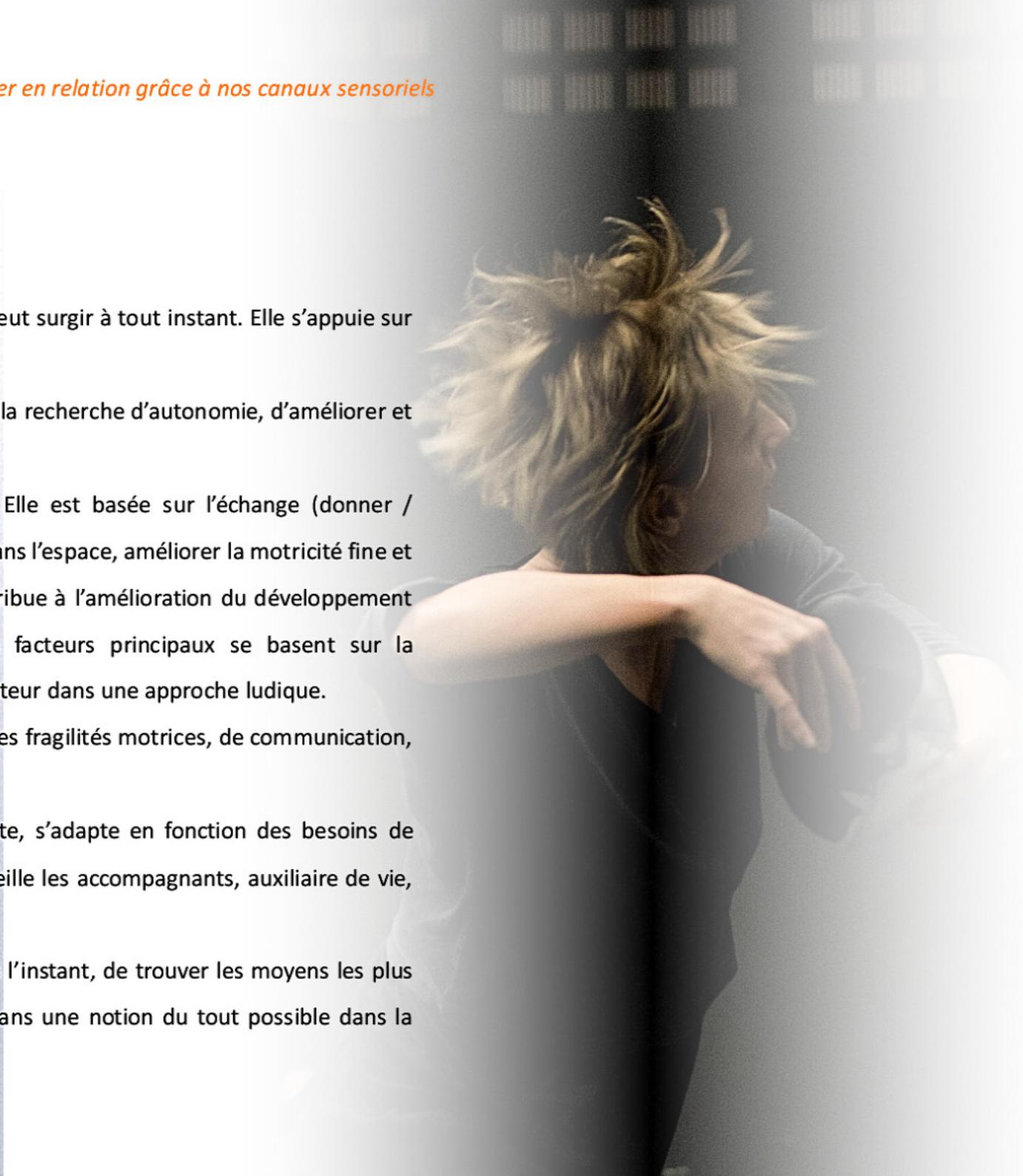
Au travers du handicap, son champs d'action est menée sur la recherche d'autonomie, d'améliorer et élargir les potentialités corporelles.

Elle donne l'occasion d'expérimenter par le mouvement. Elle est basée sur l'échange (donner / recevoir), ressentir, oser se mouvoir, percevoir et se situer dans l'espace, améliorer la motricité fine et globale, développer l'écoute, la perception corporelle, contribue à l'amélioration du développement psychomoteur, développe les facultés d'observation. Les facteurs principaux se basent sur la recherche et l'amélioration du développement sensitif et moteur dans une approche ludique.

Elle s'adapte à chaque personne et prend en considération les fragilités motrices, de communication, de sensations, de perceptions.

Dans un cadre « bienveillant », la pédagogie menée s'ajuste, s'adapte en fonction des besoins de chacun et ainsi dans le but de faire progresser. L'atelier accueille les accompagnants, auxiliaire de vie, éducateurs spécialisés, parents.

La méthodologie propose par le constat et les besoins dans l'instant, de trouver les moyens les plus adéquates pour aider au mieux le sujet et ainsi l'inscrire dans une notion du tout possible dans la mesure de ses possibilités.



## DANSE ADAPTÉE > Atelier inclusif - Tout public

- Adulte / 13 ans et +

Handicap moteur, auditif, visuel (autisme, trisomie, troubles dys, tda/h...)

+ participation accompagnateur possible

+ Prévoir une tenue confortable, chaussettes, bouteille d'eau

### ★ LUNDI 18H (1h)

**Gymnase de la Butte Verte**

**5 Bd du Champy-Richardets**

**93160 Noisy-Le-Grand**



« Une invitation à la rencontre, à la découverte de soi, de l'autre au travers de l'improvisation »

### Atelier hebdomadaire 1h

L'atelier danse adaptée permet à partir de la créativité spontanée, de mettre en relation la musicalité au geste, de se nourrir de l'état du moment, de l'instant. Véritable support d'inspiration et de créativité, la musique réjouie, rend le corps vibrant, provoque notre imaginaire, donne l'occasion de faire jaillir notre potentialité, spontanéité, éveiller nos sens et libère de toutes limites contraignantes. Il permet de rechercher une qualité d'écoute, de lâcher-prise, de laisser vivre et circuler librement l'énergie créatrice. Afin d'approfondir, d'aller plus loin dans cette exploration et ainsi donner plus de densité à l'improvisation, travail sur thématique possible permettant de favoriser le jeu autour de l'interprétation dansée (exprimer les émotions)

# ATELIER BIEN-ÊTRE SANTÉ EN MOUVEMENT > Tout public

Automassage à la balle - relaxation, assouplissement - renforcement - barre au sol

/ Rééducation par la mouvement

## LUNDI 19H (1H30)

- *Tout public*
  - *Atelier « Inclusif » (\*)*
  - *Automassage à la balle inspiré des principes « Do-in », barre au sol, assouplissement, renforcement, relaxation*
- + Prévoir 2 balles de tennis ou de massage bien fermes, tenue confortable, chaussettes, bouteille d'eau

### ★ **Gymnase de la Butte Verte**

**5 Bd du Champy-Richardets  
93160 Noisy-Le-Grand**

## Atelier hebdomadaire / 1h30

**ASSOUPISSEMENT, renforcement, automassage à la balle relaxation /** La pratique régulière contribue au bon fonctionnement du corps dans son ensemble, à maintenir harmonieusement la souplesse. L'automassage à la balle inspiré des principes du « DO-In » issu de la médecine japonaise joue un rôle sur la santé (renforce l'immunité, restaure en cas de grande fatigue, améliore la mobilité articulaire, favorise la récupération suite à une opération, draine, apaise, favorise le sommeil, agit sur les migraines, la sciatique). Cette approche par l'automassage nous invite au ressenti corporel dans son ensemble et ainsi permet de retrouver un confort à la fois physique, mental, émotionnel. Par son action immédiate relaxante, il soulage, désencombre, draine les tissus, les muscles (fascias), agit sur les méridiens en favorisant une bonne circulation de l'énergie vitale et sanguine. Hormis ses vertus relaxantes, de récupération physique, il permet de nous habiter pleinement par la pleine conscience, favorise l'ancre. Ainsi nous abordons efficacement et en musique l'assouplissement, le renforcement en mouvement lent, doux, au sol, sur chaise (pour les personnes à mobilité réduite), sans contrainte approfondi par l'automassage, la relaxation.

Le travail corporel tout en douceur contribue à ressentir un mieux être, à améliorer la qualité de vie de chacun. Cet atelier contribue à améliorer la qualité de vie de chacun.

(\*) Atelier dédié à tous, y compris au public en situation de handicap (visible ou non)



# DANSE LIBRE - IMPROVISATION

Gymnase de La Butte Verte

Lundi 20h30

DATES des SESSIONS: Elles seront communiquées au fur et à mesure

## Atelier ponctuel 1h30

- Ressentir - Exprimer - Révéler
- Laisser vivre et circuler librement l'énergie créatrice

- Atelier 1h30 et +
- L'atelier danse libre-improvisation, s'adresse aux personnes désireuses d'expérimenter, approfondir, rencontrer, échanger, s'ouvrir, se dépasser, s'autoriser, s'émanciper, partager.

Un véritable espace-temps pour explorer, lâcher prise.

« Une invitation à la rencontre, à la découverte de soi, de l'autre au travers de l'improvisation »

L'atelier danse libre-improvisation permet à partir de la créativité spontanée de mettre en relation la musicalité au geste, de se nourrir de l'état du moment, de l'instant. Véritable support d'inspiration et de créativité la musique rend le corps vibrant, provoque l'imaginaire, donne l'occasion de faire jaillir notre potentialité, spontanéité, éveiller nos sens et libère de toutes limites contraignantes. Il permet de rechercher une qualité d'écoute, de lâcher-prise, de laisser vivre et circuler librement l'énergie créatrice]., Afin d'approfondir , d'aller plus loin dans cette exploration et ainsi donner plus de densité à l'improvisation, nous nous expérimenterons à l'aide de thématiques tiré au sort pour provoquer, nourrir chez le danseur le jeu autour de l'interprétation.



# TARIF /

> Facilité de paiement: paiement échelonné > forfaits annuel : de 1 à 3 échéances

« TOUTE INSCRIPTION

ENREGISTRÉE RESTE DÉFINITIVE »

> Enregistrement pré-inscription:

Versement 1ère échéance  
dès l'inscription

## ATELIER HEBDOMADAIRE *(Hors vacances scolaires) / 32 séances*

- |                            |                |                    |
|----------------------------|----------------|--------------------|
| • Forfait annuel 1H        | Noiséen > 299€ | Non Noiséen : 315€ |
| • Forfait annuel 1H30      | Noiséen > 329€ | Non Noiséen : 345€ |
| • Carte 10 cours(*) / 1H   | Noiséen > 150€ | Non Noiséen : 160€ |
| • Carte 10 cours(*) / 1h30 | Noiséen > 160€ | Non Noiséen : 170€ |

(\*) Carte valable 10 semaines consécutives

### 1 Essai - (possible sur toute la saison) / 15€

L'essai est déductible d'un engagement au forfait et carte

## ATELIER - (de septembre 2025 à juin 2026)

- |            |              |
|------------|--------------|
| • 1h > 18€ | • 1h30 > 20€ |
|------------|--------------|

## ATELIER PONCTUEL - (Par session de septembre 2025 à juin 2026)

- |   |                |                    |
|---|----------------|--------------------|
| • Atelier   | 1h > 18€       | 1h30 > 20€         |
| • Forfait 10 séances 1h30:  | Noiséen > 160€ | Non Noiséen > 170€ |
| • Forfait 10 séances 1h:  | Noiséen > 150€ | Non Noiséen > 160€ |
| • Les sessions et tarifs sont communiqués lors de la programmation des stages |                |                    |

• Réservation sur [corpsenmouvementsv@gmail.com](mailto:corpsenmouvementsv@gmail.com)

## Cotisation annuelle obligatoire : 25€ / personne

- Elle est obligatoire et se rajoute au forfait choisi
- Elle concerne toute personne adhérente à l'association
- Les accompagnants participants à l'atelier règlent uniquement la cotisation annuelle.
- La cotisation est valable 1 an
- La cotisation couvre les frais d'assurance de l'activité

## A noter /

- Tarif noiséen (lors de l'inscription) un justificatif domicile est demandé
- Règlement par virement, chèque ou espèce
- Réduction 10% à partir du deuxième forfait annuel souscrit (valable uniquement sur les forfaits annuels)

## Les aides /

- Prise en charge partielle ou totale sur facturation si vous êtes rattaché à un comité d'entreprise
- Aide caf PCH / la prestation de compensation du handicap : <https://www.mes-allocs.fr/guides/aah/pch/>