

Introduction à Zadova danse et explications pour utiliser les vidéos

Présentation générale :

Vous allez aider les gens à vivre un super moment de plaisir, de joie, de lâcher prise et de bien-être grâce à la danse créative Zadova

La philosophie des ateliers Zadova : **les 3 J : JEU / JOIE / JE ;**

Les participants.es entrent dans le JEU par les invitations que je leur fais, l'enfant intérieur se réveille et la JOIE monte pour se sentir pleinement être soi, le JE.

Les valeurs :

- **Bienveillance** : accueilli avec respect
- **Universalité** : accessible à tous
- **Simplicité** : le mental est en vacances
- **Bien-être** : se sentir bien, pas de pression, pas de stress

Vocabulaire :

Atelier : ensemble de l'enchaînement des séquences

Séquences : explications + démo + pratique de l'exercice

Déroulé : toutes les étapes détaillées et chronologiques d'un atelier

Motif : mouvements répétés

Phrase dansée : successions de mouvements qui s'enchaînent

Invitation : proposition d'exercice avec des consignes

Structure d'un atelier dans sa globalité : il y a 3 parties + 1 PDF associé.

Partie 1 : Montée progressive

4 séquences : Accueil (Intro - Présentation) / Connexion / Echauffement / Jeu de mains

Partie 2 : Déploiement du thème

4 à 7 séquences chaque fois différentes en fonction du thème (ce sont elles qui sont en vidéos)






Partie 3 : Liberté et redescente

3 séquences : Free dance / Gratitude / Relaxation

Comment marchent les vidéos ?

Pensez à mettre l'option sur Vimeo "Ajoutées en premier" (si cela n'est pas mis par défaut) afin de visionner les vidéos dans l'ordre : (voir l'écran ci-dessous)

Partie 2 Vos premiers pas Accès administrateur

<input type="checkbox"/>	Titre	Confidentialité	Ajouté ↑
<input type="checkbox"/>	 51_At_aimer_ce_qui_est_Seq_5	Masquer dans Vimeo	9 juil. 2024, 09:18
<input type="checkbox"/>	 51_At_aimer_ce_qui_est_Seq_6	Masquer dans Vimeo	9 juil. 2024, 09:18
<input type="checkbox"/>	 51_At_aimer_ce_qui_est_Seq_7	Masquer dans Vimeo	9 juil. 2024, 09:20
<input type="checkbox"/>	 51_At_aimer_ce_qui_est_Seq_8	Masquer dans Vimeo	9 juil. 2024, 09:21
<input type="checkbox"/>	 51_At_aimer_ce_qui_est_Seq_9	Masquer dans Vimeo	9 juil. 2024, 09:22

Pour chaque atelier (composée donc de vidéos avec des tronc communs et de séquences spécifiques), vous avez un PDF associé (1 par atelier).

Tous les ateliers sont composés d'un tronc commun (partie 1 et partie 3) et de séquences spécifiques à chaque atelier (partie 2).

- 1 vidéo commune présente le concept et son fonctionnement (intro et explications)
- 7 vidéos correspondent au tronc commun, c'est-à-dire des séquences qui sont communes à tous les ateliers (Accueil (Intro - Présentation) / Connexion / Echauffement / Jeu de mains / Free dance / Gratitude / Relaxation)

Ces vidéos + le Pdf associé sont une boîte à outils pour mettre le corps en mouvement par la danse, pour jouer, lâcher prise, pour connecter la joie... :)

Dancez, prenez du plaisir, amusez-vous !