Je suis danseuse chorégraphe et danse thérapeute.

Je suis diplômé en art-thérapie depuis mars 2022.

Mon parcours de danseuse chorégraphe

Je fais de la danse contemporaine. Je me suis formée dans différentes écoles, j’ai réalisé des stages auprès de chorégraphes, je participe à des représentations et à des événements avec une compagnie et je continue de me former et de suivre des cours dont des entraînements régulier du danseur.

J’écris aussi mes propres projets.

Mes écoles :

-2018-2021 : Art Émotion (Bayonne), Céline Moretti (Biarritz), Instant Présent (Biarritz)Aurélie Guillot, Zoé Dumont (Biarritz), D'ici et d'ailleurs : Diane Jean (Saint André de Seignanx 40)

-2019 : Compagnie Lullaby (Association Pas Sage Bordeaux : Alain Gonotey)

Formation professionnelle du danseur et des représentations avec la compagnie.

-2020 Stage à L'université de Fuenlabrada Alicia Alonso dans la section contemporaine.

-2022-2024 Swinging Cie Benoît Savignat Royan

-2024-2025 : Accompagnement du danseur Cie Lullaby Bordeaux

LespetitsRats(Royan), RefletdesArts(Arvert)

Chorégraphe

Écriture de solo chorégraphique dans le cadre du témoignage et de la sensibilisation à la santé mentale.

Mon projet est d'intervenir dans des lieux de soin, des établissements scolaires et de sensibiliser un large public.

-Solo A corps Perdu (2019)

-Participation au film « Anorexia nervosa , primum non nocere

-Solo Paradoxe

-Participation au Prix Art Convergence

Parallèlement je me suis formée en danse thérapie afin de gagner en conscience corporelle, d’avoir la capacité de m'adapter à public en situation de handicap et à travailler la notion de d'analyse du mouvement et de donner à chacun la possibilité de s'exprimer

Danse-thérapeute

Je souhaite accompagner les personnes en souffrance et leur donner un moyen d'expression différent de la parole. La danse a été un moyen pour moi de m'exprimer et de me soigner. Je me suis donc formée afin d'accompagner ces publics notamment autour du trouble psychique : TCA, TSA, TDAH, troubles de l'humeur, phobie, trouble de la personnalité, psychose, TND, TDI.

Mon travail est de faire des propositions artistiques en fonction de chacun.

L'art-thérapie est avant tout un soin où le thérapeute s'engage avec le patient vers un chemin de transformation adapté. Dans cet espace-temps, la place est laissée à l’expression des ressentis par l'art et la danse, dans une mise en mouvement douce et dansée et dans une recherche d’écoute de soi et de conscience corporelle, à base d’exercices ludiques et de propositions variées

Ma démarche et Mon travail

Ma démarche artistique s’inscrit dans une intention de témoignage et de sensibilisation.

J’ai commencé à danser dans une recherche de mouvement qui m’a amenée à utiliser la danse pour guérir mes maux et raconter.

Je travaille sur la recherche du mouvement et de l’expression de mes ressentis au travers du corps, ce qui a appelé un travail sur moi-même.

Comment la danse impacte mon vécu?

Comment le mouvement me donne accès à des informations de mon corps et à des vécus cristallisés qui me permettent de danser de manière thérapeutique?

Qu’est-ce que la danse me permet d’atteindre psychologiquement, physiquement et dans mon quotidien avec la maladie?

Mon travail s’axe sur la conscience corporelle, la recherche du mouvement authentique, de l’expression la plus sincère de vécus passés ou présents.

Je m’intéresse donc à l’analyse du mouvement, aux techniques de danse somatique, à la danse-thérapie.

J’aborde les différents aspects du ressenti par l’exploration des qualités et de l’énergie

La danse comme catharsis, comme moyen d’expression et comme manière d’être à la Vie en permettant de dire par le corps ce qui ne peut être entendu.

J'utilise ma technique pour proposer des contenus adaptés aux pathologies et aux difficultés de chacun. J'apprends à les connaître, à les écouter, à les observer et j'utilise leurs propres ressources pour qu'ils soient acteurs de leur transformation.

Mon travail se base donc sur différentes techniques : les fondamentaux de la danse contemporaine, la théorie de Lanban, BMC, le geste authentique, l’analyse du mouvement, le yoga, la méditation, la kiné, les massages, le release, la relaxation, la psychomotricité… Dans une approche globale du corps et de la psyché. La danse comme soin et rééducation corporelle et psychique. L’art comme catharsis.

Je poursuis mes recherches personnelles, tout en continuant d'écrire mes propres chorégraphies pour sensibiliser aux questions de santé mentale et à la sensibilisation par l'art, du soin par le corps et l’art.