

Le corps en mouvement

Workshops

Faire de son Corps un allié
pour mieux se comprendre
et se transformer

Expérience unique de coaching professionnel par le mouvement

Quand tu danses,
tu peux t'offrir
le luxe d'être toi.

Paulo Coelho

Les workshops

Que vous cherchiez à être plus **à l'aise dans votre vie personnelle ou professionnelle**, à mieux **vous comprendre**, à **cultiver votre créativité** ou à vous offrir un moment de **liberté** et de **plaisir**, les ateliers **Le Corps en Mouvement** sont faits pour vous !

Nos ateliers associent le **mouvement corporel guidé** et le **coaching professionnel** pour vous aider à **prendre conscience de vos ressources intérieures** et vous donner les outils pour **amorcer un véritable changement dans votre quotidien**.

Venez vivre une **expérience unique**, où **le corps devient un allié** pour mieux **se comprendre, se transformer** et se sentir pleinement **vivant**.

Pour qui?

Ouvert **à tous** et **à toutes** :
Parcours spécifiques **Particuliers** ou **Entreprises**.

Aucune technique ou expérience de danse n'est nécessaire pour nous rejoindre !

Ateliers thématiques :

Durée : 3h

- Reconnexion à soi,
- Confiance en soi,
- Affirmation de soi & assertivité,
- Posture dans sa vie personnelle ou professionnelle,
- Se mettre en mouvement vers un objectif,
- Gestion des émotions et du stress,
- Plus de créativité pour de nouvelles solutions,
- Relations interpersonnelles,
- Leadership.

Parcours : ensemble de **6 à 8 ateliers sur des thématiques évolutives proposés à un même groupe**, permettant aux participants une réelle **progression**, favorisant la synergie, le partage et la création de liens.

Durée : 6 à 8 journées réparties sur 3 à 4 mois

Créations : ateliers **sur mesure** et personnalisés en fonction du besoin du client dans le cadre d'**accompagnement d'équipes**, de **managers**, de **séminaires d'entreprise**, **d'événements**.

Sophie Justin
Le corps en mouvement



Le corps en mouvement
Workshops

PARTICULIERS et ENTREPRISES

Aucune expérience en danse n'est nécessaire. Les ateliers sont accessibles à tous, et adaptés à vos besoins.

Nombre de places limité à 12 participants pour garantir un accompagnement personnalisé.

Pensez à venir avec : une tenue confortable, une bouteille d'eau, un tapis de yoga, un coussin, un plaid, un carnet et des crayons pour noter vos ressentis ou créer.

Ce que vous allez vivre :

Des moments de détente et de lâcher-prise :
Un accueil chaleureux, une atmosphère **bienveillante** pour prendre le temps de se rencontrer et se ressourcer.

Réveil du corps :
Des mouvements doux pour **libérer les tensions** et vous préparer à entrer dans le mouvement.

Mouvement libre et guidé : Laissez-vous porter par des propositions de mouvements simples, accessibles à tous, et **dansez sans jugement** ni contrainte.

Partage en groupe : Profitez de moments d'**échange** pour découvrir d'autres perspectives et créer des liens.

Outils pratiques : Intégrez des **techniques de coaching** pour avancer concrètement vers vos **objectifs personnels.**

Créativité : Dessin, peinture, collage, écriture... exprimez ce que vous ressentez et trouvez de **nouvelles solutions** à travers des **créations artistiques**.

Un moment rien que pour vous : Prenez du temps pour vous recentrer, noter vos ressentis et dessiner un **plan d'action pour l'avenir.**

Pourquoi participer ?

Prenez confiance en vous
En apprenant à mieux **écouter votre corps**, vous renforcez votre **estime** de vous-même pour la mettre au service de vos **projets**.

Transformez votre vie
Faites émerger des **prises de conscience** fortes et des changements concrets, tant dans votre **vie personnelle** que **professionnelle**.

Reconnectez-vous à vous-même et aux autres
Développez des **relations plus authentiques** grâce à une meilleure **conscience de soi**.

Prenez soin de votre bien-être
Laissez derrière vous le **stress** du quotidien et reconnectez- vous à un espace de **sérénité** et de **bienveillance**.

Libérez votre créativité
Exprimez-vous librement à travers la danse et laissez votre imagination s'épanouir.

Améliorez la performance de vos équipes :
Renforcez les **liens** et développez plus de **cohésion** en vivant une **expérience collective** puissante et transformatrice.

OUVERT À TOUS
aucune technique de danse requise

Sophie Justin
Le corps en mouvement

Mon approche de la danse : une expression libre et transformative

Mon approche

Je considère la danse comme une **liberté totale**, loin des exigences techniques, des critères esthétiques ou des performances chorégraphiques.
L'important n'est pas de "bien faire", mais de ressentir et de **se connecter à soi-même**.
Mes propositions sont accessibles à tous, sans enjeu de perfection.
À travers une sélection musicale soigneusement choisie, j'invite chacun à se laisser porter par le **plaisir de bouger**.



Les bienfaits de la danse sur le développement personnel :

La danse m'a aidée à **prendre conscience de qui je suis** et à **me réaliser pleinement**.
Je la vois comme un **outil puissant** qui révèle notre vérité intérieure, car le corps ne ment jamais. Tout ce que nous vivons en danse — oser, se tromper, être vu, entrer en relation — fait écho à ce que nous traversons dans notre vie.
Cette pratique permet de mieux se comprendre, d'avoir des **prises de conscience fortes** et de déclencher des **changements concrets**.

Un espace de liberté et de reconnexion :

Pour moi, la danse est une forme de libre expression, une parenthèse précieuse pour **écouter son corps** et se découvrir autrement.
C'est une bulle de **déconnexion** des préoccupations du quotidien, un moment pour s'autoriser à être soi-même, **à lâcher prise**, à avancer et à s'engager dans de nouveaux chemins.
La danse ouvre une porte vers l'**exploration de son être** en toute liberté.

Mon intention pour vous :

Mon objectif est de vous offrir une **expérience de mouvement authentique**, nourrie de mes compétences en accompagnement personnel, dans un cadre **bienveillant et respectueux** de chacun.
Ayant vécu moi-même des moments d'inconfort en tant que danseuse amateur, j'apporte une écoute attentive à votre vécu.
Je souhaite que vous vous sentiez libre d'**explorer**, de vous **exprimer** et de grandir à **votre rythme**.



Qui suis-je ?

Coach professionnelle formatrice certifiée

Passionnée de danse que je pratique dans des projets de compagnie d'amateurs :
- **Université du Mouvement** depuis 2018 (représentations au festival Le temps d'aimer la danse, à Biarritz)
- **ALAIA Dantza Taldea** (Momentu 2022, Mugak avec Kalakan 2023-2024, Denak 2024-2025)

Formations en Danse thérapie

- **Comment mettre en place et animer un atelier par la médiation corporelle** (2023)
- **Expressivité, relation d'aide et chaînes musculaires** (2024)

Sophie Justin
Le corps en mouvement

Le corps en mouvement

Workshops

Reconnectez vous à **l'intelligence du corps** et laissez vous surprendre !

Tentez **l'expérience unique** de participer à des **ateliers enrichissants, bienveillants et libérateurs**, ou d'offrir à vos équipes une **expérience collective transformatrice.**

Offrez-vous ou, à vos collaborateurs, une **bulle de déconnexion** des préoccupations du quotidien, un moment pour s'autoriser à être soi-même, à lâcher prise, à s'engager dans de nouveaux chemins, à **oser**, à prendre du plaisir.

Lieu :

Studio de danse Biarritz, Sud Landes

Contact :

Sophie Justin
06 63 91 36 66
sophie.baron.justin@gmail.com

@sj_le_corps_en_mouvement
linkedin.com/in/sophie-justin

Sophie Justin
Le corps en mouvement



« Que vous veniez pour vous reconnecter à vous-même, ou simplement pour retrouver le plaisir de bouger en connexion avec votre être, je serai à vos côtés pour vous accompagner dans cette belle aventure de découverte de soi. »

Sophie Justin