



# SE NOURRIR ET DANSER !

Des ateliers de sensibilisation  
autour de l'alimentation et du mouvement dansé  
pour tous et toutes

## LE PROJET

Établir un lien entre **la santé, l'autonomie, l'écoute et le partage par le biais du "danser ensemble" et de notions d'alimentation.**

### Les thématiques abordées :

- Que veut dire être en bonne santé ?
- Que veut dire « bien manger » ?
- Les grandes catégories d'aliments
- Nos différents tempéraments face à l'alimentation
- L'alimentation et les émotions
- Manger et bouger, se nourrir en tous points !
- Danser ensemble autour des fondamentaux de la danse : le poids, l'espace, le rythme, la sensation et l'énergie. Découvrir son potentiel de mouvement de façon ludique.
- Improviser, composer : un parallèle entre danse et société. La danse permet de se déployer en tant qu'individu et ainsi de prendre part pleinement au collectif.

Nous sommes sans cesse en train de nous adapter à notre environnement. Se maintenir en santé, c'est **développer une autonomie dans l'écoute de soi afin d'ajuster nos besoins en fonction de nos capacités et les nécessités du collectif.** Un juste équilibre entre les « contraintes » d'adaptation pour vivre en société et ses propres besoins personnels de repos, de nourriture et d'activités. En naturopathie **la notion de santé est un équilibre en mouvement.**

Acquérir quelques notions fondamentales en matière d'alimentation peut aider chacun et chacune à **comprendre les besoins fondamentaux du corps et pourquoi nos préférences alimentaires ne sont pas toujours en adéquation avec ces besoins vitaux.** Comprendre ces différences permet le respect de soi, de l'autre et permet d'acquérir une certaine autonomie dans nos choix.

**La danse grâce à ses fondamentaux, tels que les notions d'espace, de poids, de rythme, de sensation et d'énergie, invite à expérimenter l'autonomie, le choix, le collectif et**

**l'individu.** Et bien évidemment allier la danse et l'alimentation, c'est faire l'expérience de l'évidence que pour être "en forme" il faut manger et bouger !

Cependant la danse se différencie d'une autre pratique sportive, en ce sens qu'elle harmonise les gestes, elle se compose avec la musique et les émotions, elle associe le mouvement au regard. **Les déplacements deviennent des "histoires" que l'on peut se raconter sans les mots. Elle nourrit l'imaginaire.**

## LES ATELIERS

### **Table ronde : qu'est ce que veut dire « être en bonne santé » ?**

- *Vision naturopathique de la santé et selon l'OMS*
- *Échange autour de comment chacun et chacune se sent dans son corps, son sommeil, ses motivations, ses apprentissages et faire des liens avec la notion de vitalité, d'adaptation, et de tempéraments*
- *Les notions de sédentarité et de stress*
- *L'importance du mouvement au niveau physiologique*
- *Introduction au mouvement dansé, pourquoi lui et pas un autre sport ?*
- *Introduction à la notion d'émotion, de partage, d'individu et de collectif*

### **Table ronde : qu'est-ce que veut dire « bien manger » ?**

- *Qu'est-ce que l'on mange le matin, le midi et le soir : partage de culture culinaire et d'habitudes alimentaires.*
- *Manger est un carburant, c'est essentiel pour faire fonctionner « notre véhicule »*
- *Les grandes catégories d'aliments : les protéines les glucides, les lipides : leur fonction et la répartition journalière*
- *Où trouve t'on ces trois grandes catégories dans l'alimentation et qu'est ce qu'une assiette équilibrée ?*

### **Table ronde : lien entre alimentation et émotions**

- *Les tempéraments hippocratiques, grille de lecture en naturopathie qui explique les différences de « caractère » de chacun et pourquoi nous ne sommes pas tous semblables face à nos choix alimentaires, nos façons d'apprendre, de mémoriser, de décider.*
- *L'importance du mouvement au niveau émotionnel : « le muscle contre-poids du nerf » (Desbonnet)*
- *Les aliments qui excitent, ceux qui réconfortent et qui calment, les compulsions, les attirances.*

### **Atelier de danse : explorer de façon ludique et en musique les fondamentaux**

## de la danse : l'espace, le poids, le rythme, la sensation et l'énergie.

- *Grâce à des outils précis mais dansés de façon improvisée, la danse prend forme et surtout les corps exultent et se déploient*
- *Trouver le plaisir de traverser un espace, de croiser un regard, de partager des mouvements en rythme et en alternance entre l'accélééré, le ralenti, le chaos, l'harmonie, le saccadé, le lié, etc...*

## Atelier de danse : entrer petit à petit dans la composition

- *Aucune représentation, aucun objectif de résultat mais simplement une attention mise au mouvement de chacun et chacune en activant la mémoire, la reproduction d'un geste et la création*
- *Créer des danses collectivisées que l'on peut reproduire et enrichir, en alternant, improvisation et mémorisation*
- *La « contrainte » de la création collective permet de dépasser ce que l'on connaît de soi et de d'enrichir son vocabulaire corporel personnel.*

## DÉROULEMENT

La chronologie de ces ateliers se décide en fonction des besoins de cohésion, des attentes de connaissances et des facilités ou pas avec le mouvement dansé.

Chaque atelier peut être initié indépendamment mais leur succession peut aussi construire un temps fort sur une semaine, telle une immersion ou un cycle à raison d'un atelier par semaine ou par mois.

L'importance est donnée à la co-construction de la chronologie et de la temporalité des ateliers afin que la proposition soit la plus pertinente possible pour tous et toutes.

## INTERVENANTE

### CHRISTELLE PICCITTO

Je suis naturopathe et danseuse. J'ai dansé pendant 25 ans dans le milieu du spectacle et animé beaucoup d'ateliers en milieu scolaire autour des créations. En 2007 j'ai décidé de me former au métier de praticienne santé naturopathe, cycle de 3 ans d'études. En 2017, 10 ans plus tard, je quitte le monde du spectacle pour développer ma pratique de la naturopathie et de la danse associée et j'obtiens également le diplôme d'état de professeure de danse contemporaine. Actuellement, je consulte en cabinet à Limoux, j'anime des ateliers de danse, des stages de cure de jus et danse, des stages de naturopathie et danse, des ateliers de naturopathie, j'accompagne des séjours de jeûne et j'enseigne la danse appliquée à l'hygiène vitale en école de naturopathie à Aix et Lyon. Et depuis 2020, je me forme en Éducation Somatique par le Mouvement, pratique qui met en lien notre physiologie et le ressenti de celle-ci dans le mouvement dansé.

**La danse et la naturopathie sont des pratiques associées sur le chemin de la santé. La danse invite à l'écoute de nos sensations intérieures, et renforce de ce fait la notre autonomie, notion chère en naturopathie.**