

OFFRE ATELIERS EN  
MOUVEMENT

peut être

CHARLOTTE SARRAT

*L'intelligence du mouvement au service des organisations*

**Charlotte Sarrat**

Accompagnements individuels et collectifs



*“Dans une société de plus en plus sédentaire et virtuelle, nous en venons à oublier que nous avons **un corps qui a besoin de bouger**. Nous en venons à oublier que **la vie est mouvement**.*

*En nous coupant de notre corps et du mouvement, nous nous coupons de nos **intelligences corporelles, intuitives et émotionnelles**, qui sont aussi importantes que notre intelligence mentale.*

*Il me semble essentiel, pour ne pas dire urgent, de **revenir au corps** et se **reconnecter à l’intelligence du mouvement dans les organisations**”*

Charlotte Sarrat

# LA DANSE MÉDECINE

En anglais la danse médecine (DM) se traduit par « *movement medicine* », la **médecine du mouvement**. Fondée par Ya'acov et Susannah Darling Khan, la DM est un processus de **guérison holistique du corps, du cœur et de l'esprit par le mouvement**.

La DM est une pratique de **danse libre**, on parle aussi de **danse intuitive**, qui considère que danser est aussi naturel que marcher, chanter, créer...

La DM part du principe que nous avons tous un danseur/une danseuse qui vit à l'intérieur de nous. Ce danseur/cette danseuse ne demande qu'à **se mettre en mouvement librement**.

Comme c'est une pratique de danse libre et intuitive **c'est toujours la 1ère fois**. La seule progression proposée c'est **d'apprendre à être présent à soi-même**, à écouter ce qui est présent, vibrant ou bloqué, et de le mettre en mouvement de la façon la plus improvisée et naturelle possible.

Il n'y a pas d'enchaînement ni de chorégraphie. Il n'est pas question de chercher à faire quelque chose de beau ni de réussir quoi que ce soit. Il n'y a **aucun objectif à atteindre**.



# L'INTELLIGENCE DU MOUVEMENT



## C'EST QUOI ?



Dans la nature, **la vie est toujours en mouvement**. Elle ne s'arrête jamais. Elle peut se reposer comme en hiver, mais même au repos un mouvement même infime persiste.

L'intelligence du mouvement c'est ce **mouvement naturel de la vie en nous** qui fait que mon coeur bat même quand je dors, qu'un enfant grandit sans avoir rien d'autre à faire que manger et dormir...

Cette intelligence du vivant est beaucoup plus ancienne que notre néocortex et notre intelligence mentale. C'est une intelligence animale, instinctive, qui sait à chaque instant quel est le mouvement dont mon corps a besoin pour revenir à l'**équilibre physique, émotionnel et psychique**.

# L'INTELLIGENCE DU MOUVEMENT

## QUELS BÉNÉFICES POUR VOS ÉQUIPES ?

### BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT

- Contrebalancer la **sédentarisation** et le **manque d'activité physique**.
- **Libérer les tensions et le stress** par une pratique singulière et accessible.
- Mobiliser leurs **intelligences corporelle et émotionnelles**, favorables au ressourcement et à l'épanouissement.

### COHÉSION D'ÉQUIPE ET CONFIANCE DANS LE COLLECTIF

- Développer une **nouvelle forme de complicité** et renforcer la **confiance individuelle et intra-équipe**.
- Élargir la **connaissance de soi** et des **membres de son équipe** en osant s'exprimer autrement.
- Soutenir la **créativité individuelle et collective** en allant chercher l'inspiration de manière innovante dans le mouvement.

# JE PROPOSE

## ATELIERS RÉGULIERS

**1h à 2h / 6 à 20 personnes**  
sur le temps du déjeuner, en fin  
de journée ou le soir

## SÉMINAIRES ou TEAM-BUILDING

**1h30 à 3h / 6 à 30 personnes**  
à l'occasion d'une journée de  
travail, d'un team building ou  
d'un événement ponctuel.

**Tarifs sur devis**



# STRUCTURE DES ATELIERS

## CADRE & CERCLE D'INCLUSION

- Installer un **climat de confiance**
- Établir **pré-contact**

## TRANSITION & RÉVEIL DU CORPS

- Prendre le temps de se **rendre disponible**
- **S'ancrer et se connecter au corps** par la respiration
- **Déverrouiller et mobiliser tranquillement** le corps

## EXPLORATION D'UN THÈME GUIDÉE

- Apprendre à **écouter ce qui est présent** et le **mettre en mouvement** en se libérant du regard de l'autre
- Expérimenter de **danser seul et à plusieurs**
- Explorer comment **le thème résonne pour chacun**

## TEMPS D'INTEGRATION

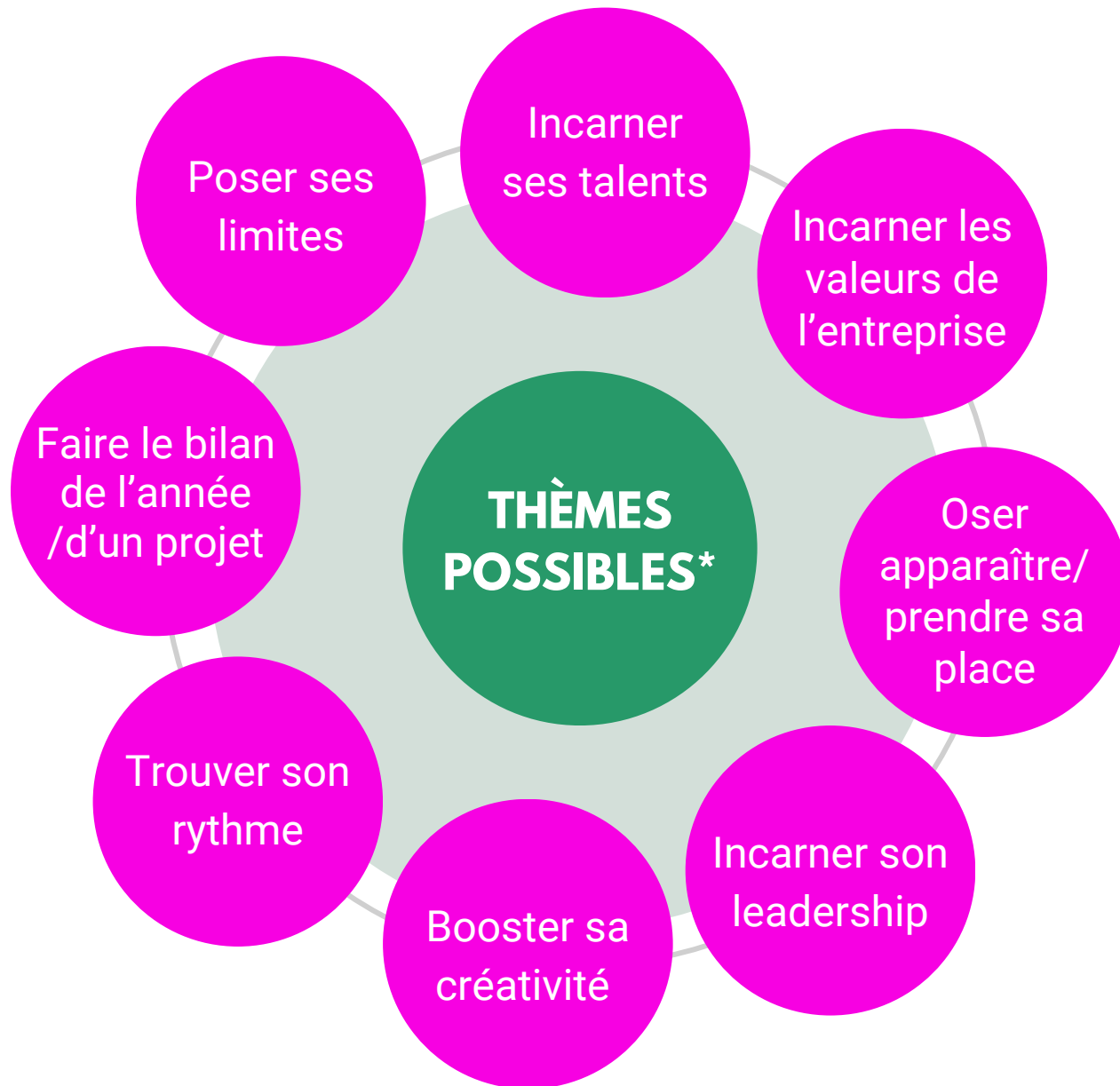
- **Assimiler en douceur** ce qui vient d'être expérimenté
- Faire la **transition** avec le reste de la journée

## RETOUR D'EXPÉRIENCE & CERCLE DE FIN

- **Partage d'expérience par 2** et en **collectif** pour témoigner de son expérience personnelle et enrichir celle du groupe
- Prendre le temps d'un **post-contact de qualité**



# EXEMPLES DE THÈMES POSSIBLES\*





**Emmanuel Valls**

4 avis



il y a 10 heures

**NOUVEAU**

Charlotte a un très solide background professionnel, des compétences de premier plan, et met énormément d'attention et d'intention dans tout ce qu'elle entreprend, du coaching professionnel à la danse médecine, en passant par l'accompagnement des femmes. Je recommande vivement !!

**Sylvie B**

9 avis



il y a 2 semaines

Si vous ne connaissez pas la danse médecine, venez la découvrir avec Charlotte qui vous accueillera en toute bienveillance. Selon la thématique, elle saura vous guider pour que vous puissiez explorer les mouvements de votre corps. Etre à l'écoute de soi, un outil formidable pour se découvrir, lâcher ce qui n'a plus lieu d'être.

Merci Charlotte 🧘‍♀️ 🌍 🌊 🔥 🌬️ 🧘‍♀️



**Renaud BERTRAND**

20 avis · 39 photos



il y a 10 minutes

**NOUVEAU**

J'ai participé à un atelier de danse médecine de deux heures avec Charlotte SARRAT sur le bilan de l'année.

Le cadre sécurisant et bienveillant a été posé en début de séance.

Cela a été un voyage initiatique, libérateur d'émotions pour moi. J'ai pris conscience de beaucoup de choses, et pu observer mes parties lumineuses et d'ombres.

Charlotte est à l'écoute, elle sait mettre son énergie subtile et très puissante au service du groupe et des individus.

Sa guidance et son accompagnement est très juste. Le choix des Musiques est pertinent pour amener à la vibration et la libération de soi.

J'ai pris énormément de plaisir, Je me suis amusé et relié à mon âme d'enfant.

**TÉMOIGNAGES**

# MON PARCOURS

Je m'appelle Charlotte Sarrat. Je suis **coach et formatrice d'ateliers en mouvement** pour **accompagner les entreprises à aider leurs équipes à trouver le juste équilibre entre contribuer et prendre soin de soi.**

**Leader stratégique chez Danone** pendant 14 ans, je me suis **épanouie** comme jamais, j'ai **contribué** à la stratégie et l'innovation ET... prise au jeu du stress et du toujours plus j'ai travaillé sans compter ni sans prendre soin de moi jusqu'au **burn-out.**

Mon parcours m'a permis de développer mon **leadership**, m'a appris à **manager la complexité** de projets transversaux multi-fonctions et internes/externes. Le **management d'équipe** m'a appris **l'art de l'écoute** et a **affûté ma sensibilité humaine** pour **soutenir le potentiel** de mes collaborateurs.

Aujourd'hui, je propose des **accompagnements innovants pour prévenir le burn-out et favoriser la qualité de vie au travail.**

Je me suis formée à des outils simples et transformateurs : la **Gestalt**, la **Danse Médecine**, le **Coaching Holistique** et la **facilitation de cercles de parole.** Le **triptyque tête-cœur-corps** et **l'intelligence du mouvement** structurent mon approche.



MERCI



Contactez-moi !

**Charlotte Sarrat**

*Accompagnement & Coaching*

**06 10 16 96 26**

**charlotte@peutetremoi.fr**

**peut-etre-moi.fr**

