



# PROPOSITIONS 2026/2027

DANSE - THÉRAPIE  
SPÉCIAL ENTREPRISE

## Danse & Bien-être

Séances d'1 heure 30

Groupe de 20 personnes maximum

# OFFRE 1



## BELLY DANCE WITH FUN

- Développer la culture de mon entreprise : Immersif,
- Partager un moment convivial en équipe : Physique,
- Créer du lien entre collaborateurs : Fun/Cohésion d'équipe.

Les ateliers "Belly dance with fun", sont un espace et un temps pour développer sa conscience corporelle et s'initier aux mouvements dansés ou chorégraphiés dans une ambiance de détente et de relâchement des tensions.

Les Danses du Monde et notamment la danse orientale sont un moyen d'expression qui permettent une exploration du corps pour découvrir ou retrouver le plaisir du mouvement par les ondulations, les cercles, les huit, les accents ou les vibrations. Interprétation et musicalité sont au cœur de ces gestuelles ancestrales pour ainsi transmettre l'essence de ces répertoires.

### Programme de l'activité :

Cet atelier peut être envisagé comme une proposition personnalisée ou comme un coaching corporel pour un mieux-être sur tous les plans.

Cet atelier est conçu pour que les participants s'accordent une bulle de douceur et de joie.

Je dirige l'atelier afin d'emmener les participants vers un lâcher prise, une prise de confiance et approfondir ainsi le cheminement du souffle traversant le corps et l'esprit.

Inclus dans l'activité : Foulards et accessoires pour la danse / Musique.

Prévoir une salle assez grande de plus de 20 m<sup>2</sup> et sans moquette.

500 € TTC / 1 heure 30.

20 personnes maximum.



# OFFRE 2

## METIS DANCE WITH RYTHM

- Développer la culture de mon entreprise : Immersif,
- Partager un moment convivial en équipe : Physique,
- Créer du lien entre collaborateurs : Ancrage/Rythmique-Cohésion d'équipe.

Les ateliers "Metis dance with rythm", sont un espace et un temps pour développer sa conscience corporelle et s'initier aux mouvements dansés ou chorégraphiés dans une ambiance de détente et de relâchement des tensions.

Les Danses du Monde et notamment les métisses danses (salsa, bachata, kizomba ou flamenco) sont un moyen d'expression qui permettent une exploration du corps pour découvrir ou retrouver le plaisir du mouvement par l'ancrage au sol, la rythmique spécifique de chaque musique, le lâcher prise, la reconnexion à la joie ; grâce à ces danses il est possible de se réapproprier son corps, sa sensorialité, redonner vie dans la sensation, la fluidité, la douceur, l'assouplissement et le lien aux autres.

### Programme de l'activité :

Cet atelier peut être envisagé comme une proposition personnalisée ou comme un coaching corporel pour un mieux-être sur tous les niveaux.

Cet atelier est conçu pour que les participants s'accordent une bulle de douceur et de musicalité.

Je dirige l'atelier afin d'emmener les participants vers un lâcher prise, une prise de confiance et approfondir la relation à soi/à l'autre.

Inclus dans l'activité : Musique

Salle : Plus de 20 m<sup>2</sup> et sans moquette.

500 € TTC / 1 heure 30.

20 personnes maximum.



# OFFRE 3

## DANSE & BIEN-ÊTRE / COACHING

- Développer la culture de mon entreprise : Immersif,
- Partager un moment convivial en équipe : Physique,
- Créer du lien entre collaborateurs : Développer sa créativité, son intuition, cohésion d'équipe.

Les ateliers "Danse & Bien-Être", sont un espace et un temps pour développer sa conscience corporelle et s'initier aux mouvements dansés et intuitifs, dans une ambiance de détente, de relâchement des tensions et de la libération des émotions.

Libère du stress et développe la créativité, améliore la spontanéité et la communication entre les collaborateurs.

Renforce l'estime de soi, le rapport à l'autre et développe la proposition d'idées spontanées.

► Sur le plan physique, la danse améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire.

► Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions, parfois difficiles à exprimer verbalement: colère, frustration, sentiment d'isolement, mal-être personnel ou professionnel -liste non exhaustive.

### Programme de l'activité :

Cet atelier peut être envisagé comme une proposition personnalisée ou comme un coaching corporel pour un mieux-être sur tous les niveaux.

Cet atelier est conçu pour que les participants s'accordent une bulle de bien-être et de relaxation.

Je dirige l'atelier afin d'emmener les participants vers un lâcher prise, une prise de confiance, approfondir la relation à soi/à l'autre, vers une transformation et une libération de la créativité intérieure.

Inclus dans l'activité : Musique

Salle : Plus de 20 m<sup>2</sup> et sans moquette.

600 € TTC / 1 heure 30.

20 personnes maximum.

# OFFRE 4



## MEDITATION IN EVERY SENSES

- Développer la culture de mon entreprise : Immersif,
- Partager un moment convivial en équipe : Physique,
- Créer du lien entre collaborateurs : Explorer ses 5 sens, renforcer son 6ème sens, partager ses ressentis et explorer ses souvenirs avec soi/les autres.

Les ateliers "Meditation in every senses", sont un espace et un temps pour développer ses sensations, ses ressentis, développer son intuition, explorer sa sphère mémorielle, et lâcher prise.

Cet atelier convient aux personnes qui ont du mal à méditer, qui n'arrivent pas à lâcher prise et qui sont sujettes à un fort stress et tensions musculaires.

J'utilise différents supports pour explorer tous les sens dans une ambiance méditative et de relaxation en m'aidant de techniques respiratoires.

### Programme de l'activité :

Cet atelier peut être envisagé comme une proposition personnalisée ou comme un coaching corporel pour un mieux-être sur tous les niveaux.

Cet atelier est conçu pour que les participants s'accordent une bulle de douceur et de calme dans l'instant présent.

Je dirige l'atelier afin d'emmener les participants vers un lâcher prise, une prise de confiance et approfondir la relation à soi/à l'autre.

Inclus dans l'activité : Musique et accessoires pour les CINQ sens.

Salle : Plus de 20 m².

600 € TTC / 1 heure.

10 personnes maximum.



# OFFRE 5

## MEDITATION / RELAXATION LIGHT

- Développer la culture de mon entreprise : Immersif,
- Partager un moment convivial en équipe : Physique,
- Créer du lien entre collaborateurs : Libération du stress et des tensions par la respiration, visualisation, lâcher prise.

Les ateliers "Meditation/Relaxation light", sont un espace et un temps pour prendre le temps de respirer, de s'installer dans son corps et dans l'instant présent.

Cet atelier convient aux personnes qui s'intéressent à la méditation comme outil de gestion du stress, qui souhaite apprendre à se connecter à leur intériorité et à l'instant présent rapidement.

J'utilise une méditation guidée écrite par mes soins pour plonger les collaborateurs dans une ambiance relaxante, je m'aide notamment de techniques respiratoires.

### Programme de l'activité :

Cet atelier peut être envisagé comme une proposition personnalisée ou comme un coaching corporel pour un mieux-être sur tous les plans.

Cet atelier est conçu pour que les participants s'accordent une bulle de douceur et recharge leur batterie.

Je dirige l'atelier afin d'emmener les participants vers un lâcher prise, une prise de confiance et développer leur sérénité.

Inclus dans l'activité : Musique.

Salle : Plus de 20 m².

600 € TTC / 1 heure.

10 personnes maximum.

Les cours de Sabrina sont tout simplement top ! Elle nous fait voyager à travers différentes danses du monde mais au-delà de la danse, elle nous apprend à lâcher prise, à s'aimer soi-même et les autres, à être en pleine conscience de soi . Une vraie bulle d'énergie en toute bienveillance et une vraie écoute! On ressort avec le sourire et revigorée ! Je recommande vivement !! Allez-y !!

Fanny - Metis dance therapy



Sabrina est une professeure de danse passionnée et talentueuse ! Elle est toujours très à l'écoute et prend le temps de nous expliquer les mouvements de danse ! Bonne ambiance au rendez-vous

Sonia - Metis dance therapy

J'ai adoré les cours de danse thérapie avec Sabrina ! Elle est à l'écoute des besoins, douce, bienveillante et s'adapte aux besoins des élèves. Elle approche le rapport au corps et au mental avec une telle justesse. Je ressorts de ses cours de danse boostée. Danser est devenu un vrai plaisir ! Merci pour cette superbe année riche en émotions et partages.

Sarah - Belly dance therapy

La méditation formidable j'en suis sortie apaisée et relaxée et la danse en pleine forme et joyeuse



Rachel - Méditation et danse bien-être

Merci chère Sabrina,  
La guidance de ta méditation était juste  
magnifique 🌸

Colette- Méditation et danse bien-être

J'AI UNE THÉRAPIE, ELLE  
S'APPELLE DANSE!

ENTR'HEAD  
entrhead@gmail.com