

# ORGANISATION JOURNÉE DANSE THÉRAPIE YUMAN EXPERIENCE

*Lieu en pleine air au Parc de la Courneuve (93), en cas de d'intempérie sur place nous nous adapterons et en cas d'intempérie en amont nous effectuerons l'atelier en ligne*

## 1. Heure et lieu du rendez-vous

a) Accès en voiture Parking Marville :

**Autoroute A1 :** en direction de Paris : sortie N°5 Drancy - Le Bourget, en direction de Lille : sortie N°4 – Stains

**Autoroute A3 :** en direction de Lille : sortie - Bobigny, puis A 86 sorties La Courneuve / Saint-Denis centre

**Autoroute A86 :** en direction de Nanterre : sortie - La Courneuve / Saint-Denis centre

b) Accès transports en commun

**RER Ligne B :** arrêt "La Courneuve - Aubervilliers", puis bus **Lignes 150 / 250 / 252** et arrêt **cité Floréal** puis **2 minutes de marche jusqu'au parking Marville**

c) Si vous loupez le 1<sup>er</sup> Rdv :

**Entrée de la Cerisaie (Stains)**

**Transports Ligne 250 :** arrêt "Avenue de Stalingrad N 215" tous les 1h

**Voiture adresse :** aller des Guionnes ou avenue de la résistance 93240 Stains

d) Déroulement de l'accueil | **Pas de retard pour le respect de chacun**

1. **8h30 – 9h00** Rendez-vous sur le parking des Pyrus à 2 minutes à pied de l'arrêt de bus de l'entrée Marville. 30 minutes d'accueil, présentation et répartition des participants dans les voitures si besoin (Règlement à faire par virement en amont ou sur place en espèce)
2. **9h00** Départ collectif en voiture à l'entrée de la Cerisaie (de l'autre côté du parc). On gare les voitures
3. **9h15**   10h Marche consciente ou discussion conviviale jusqu'au spot de la journée danse thérapie qui est en hauteur au milieu du parc : CASCADES


## 2. Déroulement de la journée

**Dans le respect des règles et mesures sanitaire télécharger le protocole sanitaire sur le site et suivez les instructions de façon rigoureuse avant d'assurer votre venue, Merci.**

**Intervenant :** Coumba Davy

**Percussionniste :** Régis Nkeoua

*Horaires approximatifs*

- 
- **10h à 12h** Danse Mouvement Therapy
  - **12h à 13h** Repas partagé
  - **13h à 15h30** Danse Rythme Therapy + danse libre
  - **15h30 à 16h00** Pause détente, partage ou collation
  - **16h00 à 17h00** Introspection méditatif
  - **17h00 à 18h00** Cercle d'échange, d'écoute, d'entraide, et d'apprentissage #Ubuntu
  - **18h ou plus :** Chacun(e) sera libre, départ, détente, discussion, collation, promenade, couché de soleil, repas... à voir et à organiser entre nous

### **Bon à prévoir :**

Prévoir tapis de Yoga, vêtement souple et chaud (bonnet, écharpe), vêtement de rechange, veste coupe froid et blouson, grande couverture chaude ou grand plaid chaud, bandeaux pour les yeux, serviette, nappe, poubelle, à manger, à boire, papier toilette, gel hydro alcoolique.

**COUMBA Davy | Contact: 0622903741 | [diiwiartiste@gmail.com](mailto:diiwiartiste@gmail.com)**

**[www.coumbadavy.com](http://www.coumbadavy.com)**