

Bienvenue dans "L'espace Eluère"

Studio Pilates - Recherche Artistique & Chorégraphique - Art-Thérapie

L'Espace Eluère est un espace agréable, convivial et très professionnel qui vous accueille sur Dax et Hossegor, pour une remise en forme, tant physique que mentale. Nous sommes tous à la recherche du bien-être, de l'harmonie et du plaisir. Pourquoi ne pas trouver cela en un seul lieu? Venez découvrir un lieu unique et chaleureux, qui saura vous séduire par son originalité.

Dominique Reby-Eluère, professeur diplômée d'état depuis plus de vingt cinq ans, met à votre service toute son expérience et sa pédagogie. Spécialiste de la Méthode «Pilates», Dominique Reby Eluère, s'adapte à chacun d'entre vous pour vous apporter bien être physique et mental.

LA MÉTHODE PILATES en quelques mots...

Une méthode douce et personnalisée

Travail personnalisé qui renforce la sangle abdominale et tous les muscles fonciers (muscles près du squelette). Cette méthode s'appuie sur le centrage et l'équilibre du corps pour tonifier, assouplir et affiner la silhouette. Elle permet de prévenir les traumatismes musculaires et articulaires, d'améliorer la capacité respiratoire et la concentration, d'éliminer les douleurs dorsales et cervicales tout en déstressant le corps et l'esprit. Le "Pilates" se pratique sur tapis, avec engins (petits et gros ballons) et avec machines, en cours collectifs ou individuel. Cette méthode s'adresse aussi bien à des sportifs de haut niveau qu'à des personnes débutantes. Pour démarrer au mieux, 1 ou 2 cours individuels est conseillé pour adapter et comprendre les principes de cette méthode. Un coaching personnel est proposé par Dominique à la salle ou à votre domicile sur RDV, si vous voulez un entraînement ciblé et performant.

Travail personnalisé, qui renforce la sangle abdominale et tous les muscles fonciers (muscles près du squelette), permet de tonifier et d'affiner la silhouette, de prévenir les traumatismes musculaires et articulaires, d'améliorer la capacité respiratoire, d'assouplir le corps, et d'éliminer le stress quotidien.

L'Art-thérapie:

L'art au service du soin...

L'art-thérapie s'adresse aux personnes qui souffrent de troubles de l'expression, de la communication ou de la relation. Elle ne doit pas être confondue avec un atelier d'art, il s'agit véritablement d'une activité thérapeutique originale, reconnue par la médecine, qui possède ses propres fondements et objectifs. L'art thérapie repose sur l'idée que l'expression artistique, a un véritable rôle à jouer dans la maîtrise des troubles psychiques, somatiques ou comportementales. L'art-thérapie utilise l'activité artistique (danse, théâtre, peinture, écriture, conte,...) pour activer ou ré-organiser le processus d'expression, de communication ou de relation. Qu'elle soit à dominance musicale, plastique ou corporel, l'activité artistique ou corporelle, dirigée par un professionnel, opère alors comme une fonction d'épanouissement, de rééducation et de soins, avec la mise en oeuvre d'une potentialité physique, la mise en forme d'un idéal personnel et la mise à jour d'une personnalité sensible. Cette reconnaissance de la sensibilité de l'homme et l'exploitation éducative et socialisante de l'art permet à chacun d'évoluer à son propre rythme par ses propres moyens.

Dossier : Thérapies

Les compétences professionnelles sont fondées sur la rigueur thérapeutique et l'esprit scientifique permettant un travail sur :

- L'exploration du potentiel artistique de chacun (créativité et imaginaire).
- La revalorisation de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'affirmation de soi.
- L'amélioration de l'image de soi et de son schéma corporel (exercice sur la respiration, l'équilibre, la latéralisation...)
- La recherche du plaisir de faire et d'être. Les ateliers d'art-thérapie sont proposés en individuel ou en groupe après un bilan avec l'art-thérapeute ou un protocole avec le médecin traitant.

L'art thérapie danse n'est pas un simple atelier de loisirs, mais un moment d'expression dirigé, pour améliorer les possibilités physique et mentales de chacun suivant son handicap. Un travail spécifique se fait sur la valorisation, l'estime de soi et en l'art thérapeute.

Objectifs de l'atelier

- Développer les capacités d'expression, de communication et de la relation.
- Offrir un espace différent de l'univers quotidien, un lieu de liberté d'être.
- Exploiter le potentiel artistique de chacun.
- Contribuer à la revalorisation de la personne (notion de confiance en sois, d'estime de sois et d'affirmation de soi).
- Améliorer l'image du corps souvent altérée chez la personne en souffrance, notamment par un travail corporel et chorégraphique.
- Participer à une recherche de plaisir.

Objectifs artistiques

- Eduquer et acquérir une plus grande capacité respiratoire.
- Détendre son corps et son esprit.
- Travailler la latéralisation, l'équilibre et l'amplitude du mouvement.
- Se concentrer sur l'écoute musicale et le rythme.
- Rechercher l'esthétique et la bonne posture de chacun.
- Coordonner ses mouvements et leurs déplacement dans l'espace.
- Prendre conscience de son schéma corporel.
- Entraîner son oreille à l'appréhension de la musique.

Objectifs éducatifs

- Recherche d'une qualité d'intégration au sein du groupe (trouver "sa place").
- Accepter le regard de l'autre et le temps a partager avec les autres.
- Améliorer l'écoute et le respect des uns et des autres.
- La solidarité et l'acceptation des différences de chacun.
- Développer l'implication personnelle de l'adulte dans l'activité.
- Apprendre à ne pas démissionner devant la difficulté.

- Travailler la concentration, la volonté, la mémorisation et le plaisir d'aboutir à une plus grande autonomie.

Objectifs thérapeutiques

- Favoriser et développer les capacités d'expression, de communication et de relation entre chaque personne.
- Travailler sur la revalorisation narcissique :
- Favoriser le développement d'une image de soi positive.
- Développer la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi.
- Ressentir la satisfaction vis-à-vis de son travail.
- La restauration de l'image du corps contribue à la revalorisation narcissique et au mieux être de l'individu.
- (Re)Découvrir de bonnes sensations corporelles (détente, libération des tensions ou des blocages, recherche d'un bien-être physique...)
- Prise de conscience de l'ensemble de son corps.
- Utiliser de nouveau ou autrement son corps.
- Développer la notion de "plaisir" (de faire et d'être).
- Favoriser l'intégration sociale au d'un groupe (l'aspect socialisant de l'art).

En conclusion :

Les objectifs thérapeutiques fixés par l'art-thérapeute sont principalement orientés vers une prise de conscience de l'état du corps réel par la (re)découverte de ses possibilités expressives, motrices, sensorielles, pouvant améliorer la qualité de vie en contribuant à une restauration de l'image de soi. L'art-thérapeute a pour but d'amener le participant à oeuvrer lui-même pour sa reconstruction ou sa réparation en l'engageant dans un processus d'action. C'est pourquoi, il proposera au fil des séances de concrétiser le travail fourni et élaborera une prestation scénique avec l'envie et l'accord de chacun. Cet objectif final, s'il est réalisable, contribue au développement de la confiance en soi, de la recherche d'une image de soi positive et de la confiance accordée à l'art-thérapeute

Comédie musicale - Atelier Danse-Théâtrale

Vous vous sentez une âme d'artiste et n'avez jamais osé franchir le pas?

L'espace Eluère vous propose des ateliers de Danse-Théâtrale: mélangeant le mime, le théâtre et la danse sous toutes ses formes. Grâce à ses multiples expériences de mise en scène et nombreux spectacles chorégraphiés, Dominique Reby Eluère vous guidera en toute sécurité à travers ces ateliers où l'expression et plaisir sont les maîtres mots.

Ces ateliers ont permis de mettre en scène "Les Enfants de la Lune" entourés par des enfants et adultes, apprentis comédiens. Tous se sont réunis pour offrir un spectacle original qui aura ému et enchanté le public.

La méthode Irène Popard - Pour la petite enfance...

Pour la petite enfance, dès 2 ans 1/2, la danse rythmique apporte un travail de psychomotricité sous forme ludique, une écoute musicale et du solfège corporel. Une découverte de la latéralisation, de l'équilibre, des asymétries, de l'organisation du corps dans l'espace, des acrobaties, de patience et de persévérance, qui amènent l'enfant vers l'autonomie psychique et corporelle dont il a besoin pour bien grandir et trouver sa propre personnalité. Elle offre à l'enfant, l'autonomie psychique et corporelle dont il a besoin pour grandir, et parfaire à sa propre personnalité.