

Bonjour à vous qui avez manifesté le souhait de rejoindre les ateliers de danse libre cette année !

Peut-être d'abord pour venir essayer, ou bien pour retrouver les bonnes ressources que vous y avez puisé l'an dernier et déjà prêt(e) à repartir pour une belle année de voyages au plus près de votre nature …?

Quel que soit votre état, votre intention pour cette première séance, soyez le-la bienvenu(e) !

Voici les informations pratiques afin que vous puissiez entrer dans l'aventure de la manière la plus confortable pour vous.

Je me réjouis de vous accueillir dans ces bulles de liberté, qui, je le souhaite vous apporterons ressourcement, vitalité et joie d'être au quotidien !

Je reste à votre disposition pour toute question.

De tout coeur,

Charlotte

Vous trouverez ci dessous :

- La fiche d'inscription pour les abonnements annuels ou 9 séances
(à imprimer et à me retourner signée avec le règlement)
- Le calendrier des ateliers 2026-2027
- Les infos pratiques : horaires, tarifs, plans d'accès …
- Les règles de confort et de sécurité

FICHE INSCRIPTION 2026-2027

Nom : …… Prénom : ……

Date Naissance : ……. Adresse Postale :……

……

Mail : …… Téléphone : …….

FORMULE CHOISIE :

O CARTE 9 SEANCES 170 € (VALABLE JUSQU'AU 24/06/27)
O ABONNEMENT ANNUEL (18 séances) 288€ possible jusqu'au 28/01/27
(on soustrait de ce tarif les séances non effectuées)
O ABONNEMENT ANNUEL (18 séances) + 3 SEANCES INDIVIDUELLES : 430€

GROUPE CHOISI :

O Jeudi soir 19h30h-21h (Domancy, Salle des Gypaètes)
O Jeudi matin 10h30-12h (Sallanches, Alpes Show Danse)

MODALITES DE PAIEMENT CHOISI :

O 1 ou plusieurs chèques - Indiquer dates d'encaissement souhaitées et montants
O Virement Bancaire : IBAN : FR 76 1680 7000 7032 6294 9121 423
O Espèces

O **Pour toute inscription, je règle la cotisation de 10€** à l'association TRAM DAM ou **13€** pour ALPESHSOWDANCE (**sous enveloppe à part avec votre nom + groupe choisi**)
O **J'atteste que je n'ai pas de contre-indication médicale à pratiquer le mouvement libre et je signale (au dos de cette feuille) néanmoins les points de vigilance au sujet de mon état de santé physique.**
O J'ai lu et j'accepte les conditions générales
O J'accepte de recevoir la newsletter (généralement mensuelle)
O J'accepte d'être inclu(e) dans le groupe Whatsapp (1 à 2 annonce / mois)
O En quelque mots, vous êtes invité(e) à partager votre état d'esprit en vous inscrivant à ces ateliers : Avec quelles envies, besoins, intentions, rêves arrivez-vous ? (vous pouvez joindre un papier libre)

Cette fiche est à remettre à C Schwartz lors de votre premier atelier ou à envoyer / déposer dans la boite aux lettres : Charlotte Schwartz - 23 rue de Savoie -74700 SALLANCHES.

Les inscriptions sont prises par ordre de date d'arrivée et confirmées à réception du paiement.

CONDITIONS GENERALES 2026-2027

Atelier à l'unité
Valable au moment de l'achat pour l'atelier choisi.
Réservation par SMS au 06.14.99.10.30. dans la limite des places disponibles.

Abonnement à la carte 9 séances
Nominatif et valable jusqu'au 2/07/2027.
Merci de me dire dans la mesure du possible en fin d'atelier si vous serez présent(e) la fois suivante et de m'envoyer un message en cas de changement. Vous venez dater votre carte chaque fois que vous participez.

Abonnement à l'année
Nominatif et valable jusqu'au 2/07/2027.
Votre place vous est réservée toute l'année sur le créneau choisi. En cas d'empêchement, merci de prévenir au plus tôt de votre absence. Possibilité de rattraper l'atelier sur un autre créneau de la même semaine selon les places disponibles. Merci de me prévenir dans ce cas.

Inscription en cours d'année
Chaque atelier étant indépendant des autres, et sans attente de performance ou de niveau, une inscription en cours d'année est possible jusqu'au 28/01/2027, dans la mesure des places disponibles. Un tarif au pro-rata des séances restantes sera appliqué sur une base de 17€/ séance.

Annulation, Remboursement
Les inscriptions sont fermes et définitives à réception du règlement. Remboursement envisageable uniquement en cas de maladie de plus d'un mois, sur demande écrite et justifiée.
En cas d'annulation du fait de C. Schwartz, les ateliers non effectués vous seront intégralement remboursés. Toutes les cartes et abonnements sont nominatifs, non échangeables, non remboursables. Valables du 12/09/26au 3/07/27.

Responsabilité
Dans le cadre des ateliers je comprends et j'accepte que je suis responsable de mes gestes, paroles et émotions et je m'engage à respecter mes limites autant que celles des autres avec bienveillance pour moi et pour le groupe.

DATE ET SIGNATURE :

Charlotte Schwartz - N° SIRET : 43250489200048
charlotteschwartz.fr / 06.14.99.10.30 / charlotte.schwartz74@gmail.com

POUR VOTRE CONFORT PREVOYEZ :

- une tenue souple et confortable (suffisamment chaude pour les moments de relaxation et avec la possibilité d'être plus légère pour les moments ou ça va pulser !)
- une gourde d'eau qui ferme bien
- un carnet ou cahier avec stylo et quelque couleurs (facultatif mais vivement conseillé, pour récolter en fin d'atelier ou juste après, avec des mots et / ou des croquis, ce que ces danses vous inspireront dans votre chemin de vie)
- un tapis de yoga ou autre (petite couverture…) si vous ne souhaitez pas être à même le sol pour certaines pratiques et pour les personnes qui ont des tensions particulière lorsqu'elles sont allongées sur le dos, vous pouvez aussi prévoir un petit coussin.

ACCES et PARKING

SALLE DE DOMANCY

Adresse : 11 Impasse de Becuet 74700 Domancy
Parking : Sur le parking entre l'Eglise et l'école primaire de Domancy.
Accès : L'entrée de la salle se trouve en bas des escaliers, sur votre gauche quand vous êtes face à l'école et dos à l'église. Ci dessous un petit plan-maison, car les escaliers sont bien cachés !

SALLE DE SALLANCHES

Adresse : 341 Quai de Warens, 74700 Sallanches
Parking : Le long du mur devant l'entrée du studio. Evitez à tout prix les places privée réservées aux habitants du haut du bâtiment.
Accès : Salle en face de l'entrée.

CADRE DE SECURITE

UN ATELIER DE DANSE LIBRE, COMMENT CELA SE PASSE ?

Sachez que cette danse peut se vivre les yeux fermés ou semi-ouverts et aussi, grands ouverts ! C'est comme une méditation en mouvement. Chacun vit son voyage, en lui-même, tout en sentant le lien et le soutien des autres personnes autour.

Aucune attente de performance, de résultat esthétique n'est demandée. Pas de représentation ou de mise en scène ici. Pas de technique ni de souplesse particulière n'est nécéssaire. Quelque soit votre âge ou votre condition physique, vous trouverez votre mouvement à vous.
Ce qui compte, c'est ce que vous ressentez, ce qui vous vient à l'esprit, ce que votre corps a envie de faire dans le respect de vos limites et de l'espace des autres. Rien de plus, rien de moins.
Toute la puissance de cette approche réside dans sa simplicité.

Quand vous arrivez pour la première fois dans cet espace : faites ce qui procure de bonnes sensations à votre corps (étirement, s'allonger, s'asseoir, fermer les yeux, regardez l'espace …). Puis, tout au long de la séance vous serez guid(é)e, soutenue dans votre voyage par les musiques et les propositions d'exploration.

POUR SE SENTIR LIBRE, ON A BESOIN DE SE SENTIR EN SECURITE

Voici donc les règles que nous nous nous engageons à respecter :

- Confidentialité et non jugement
- Respecter les limites et besoins de son corps
- S'accueillir tel que l'on est avec les pensées, émotions et sensations présentes et en prendre la respsonsablité.
- Respecter les espaces de chacun
- Rester du début à la fin de l'atelier

SEANCES INDIVIDUELLES

Vous avez à tout moment la possibilité de solliciter une séance individuelle (sur rendez-vous) qui peut soutenir votre processus dans les ateliers collectifs, venir éclairer ou libérer un aspect de votre cheminement qui en aurait besoin. Un tarif préférentiel est offert aux personnes ayant souscrit un abonnement annuel ou de 9 séances. Je suis à votre disposition pour en parler, soit en fin d'atelier soit par téléphone (06.14.99.10.30)

CALENDRIER COMPLET 2026-2027

(Les abonnements incluent uniquement les ATELIERS BI-MENSUELS)

SEPTEMBRE

SAMEDI 12 - 10H /12H OUVERTURE DE LA SAISON (Domancy)

JEUDI 17 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

DIMANCHE 27 - ATELIER AUTOMNE (14h) - GRANDE DANSE AUTOMNE (19h)

OCTOBRE

JEUDI 1- ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

SAMEDI 10 - DANSE LIBRE ET COLLAGE - 10H-12H30 Domancy

JEUDI 15 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

NOVEMBRE

JEUDI 5 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

VENDREDI 13 DANSE LIBRE ET COLLAGE - 19H-21H30 Domancy

JEUDI 19 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

DECEMBRE

JEUDI 3 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

DIMANCHE 13 - ATELIER HIVER (14h) - GRANDE DANSE HIVER (19h)

JEUDI 17 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

JANVIER

JEUDI 14 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

VENDREDI 8 DANSE LIBRE ET COLLAGE - 19H-21H30 Domancy

JEUDI 28 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

FEVRIER

VENDREDI 5 DANSE LIBRE ET COLLAGE - 19H-21H30 Domancy

JEUDI 11- ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

MARS

JEUDI 4 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

JEUDI 18 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

DIMANCHE 21 ATELIER PRINTEMPS (14h) - GRANDE DANSE PRINTEMPS (19h)

AVRIL

JEUDI 1 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

VENDREDI 9 DANSE LIBRE ET COLLAGE - 19H-21H30 Domancy

JEUDI 29 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

MAI

JEUDI 13 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

VENDREDI 21 DANSE LIBRE ET COLLAGE - 19H-21H30 Domancy

JEUDI 27 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

JUIN

JEUDI 10 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

JEUDI 24 - ATELIER BI MENSUEL 10H30/12H (Sallanches) ou 19H30/21H (Domancy)

DIMANCHE 27 ATELIER ETE (14h) - GRANDE DANSE ETE (19h)

TARIFS 2026-2027

ATELIER DANSE LIBRE ET PRATIQUES SOMATIQUES
BI-MENSUELS DU JEUDI (10h30-12h à Sallanches ou 19h30-21h à Domancy)

22€ / Atelier unité
170€ / Carte 9 ateliers
+ possibilité de bénéficier d' 1 séance individuelle au tarif de 60€ au lieu de 70€*
288€ / Année (18 ateliers)
+ possibilité de bénéficier de 3 séances individuelles au tarif de 60€ au lieu de 70€*
430€ / Année (18 ateliers + 3 séances individuelles)
Ce tarif inclut 3 séances individuelles au tarif de 50€/séance au lieu de 70€*

+ 10€ adhésion à l'association Tram'Dam' ou 13€ pour Alpshowdance selon votre lieu de pratique.
**Offre valable durant toute l'année scolaire, soit du 5/09/2026 au 5/06/2027*

ATELIERS DANSE LIBRE COLLAGE / NATURE 2h30 - 35€
GRANDE DANSE SAISONNIERE + MUSIQUE LIVE ACOUSTIQUE - 45€

SEANCE INDIVIDUELLE ACCOMPAGNEMENT PSYCHO - CORPOREL 1 h - 70€
SEANCE INDIVIDUELLE ACCOMPAGNEMENT ECOTHERAPIE 1 h15 - 80€

Pour toute question, n'hésitez pas à me joindre au 06.14.99.10.30
ou a regarder sur charlotteschwartz.fr

Au plaisir de vous retrouver !

Charlotte

