

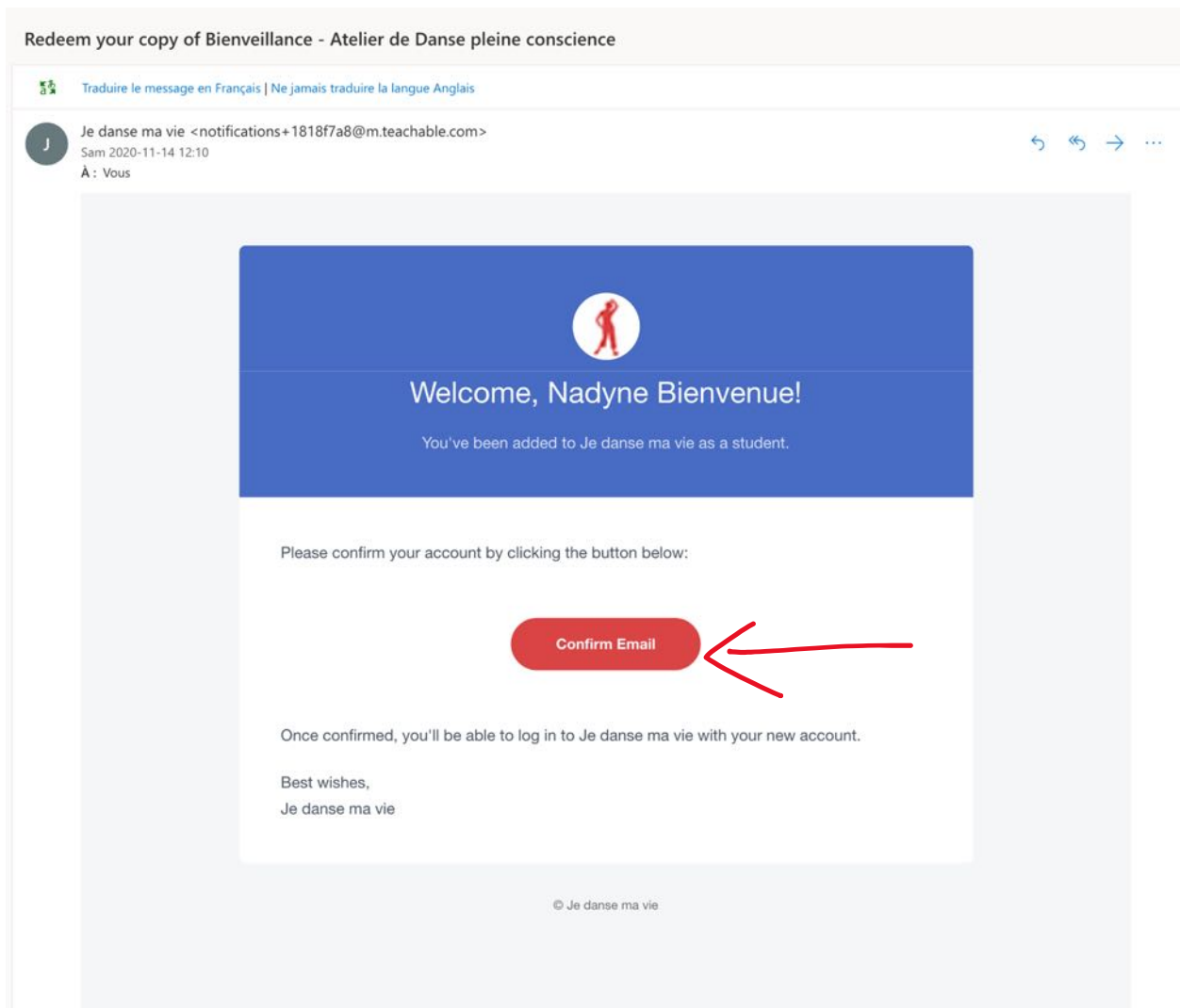
Guide d'utilisation pour accéder à ton **PREMIER** atelier de Danse pleine conscience École en ligne « **Je danse ma vie** »

Dès que l'atelier sera en ligne, tu recevras un courriel de ma part (danse@nadynebienvenue.com) pour t'en aviser.

Tu devrais avoir déjà reçu un courriel de l'école « Je danse ma vie » sur teachable.com t'avisant que tu viens d'être ajouté à la liste des étudiants de l'école. (désolée, je n'ai pas encore trouver comment le traduire!)

1 – Retracer ce courriel qui a pour objet : Redeem your copy of *NomDeAtelier* (vérifie dans ton dossier de courriels indésirables au cas où!)

2- Clique sur le bouton CONFIRM EMAIL



Tu devras d'abord créer ton mot de passe avec ton identifiant (ton courriel). Cela te permet d'accéder à ton compte de l'école.

2 – Entre un mot de passe dans la 1^{re} boîte et confirme-le dans la seconde.

3 – Puis, clique sur TERMINÉE

Définir un mot de passe

In the future, you can use this account to access Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience

Please update your password

Adresse courriel

Votre adresse courriel sera inscrite ici

Nom complet

Votre nom sera inscrite ici

Mot de passe

Confirmer mot de passe

J'accepte de recevoir des courriels d'instruction pour cette formation

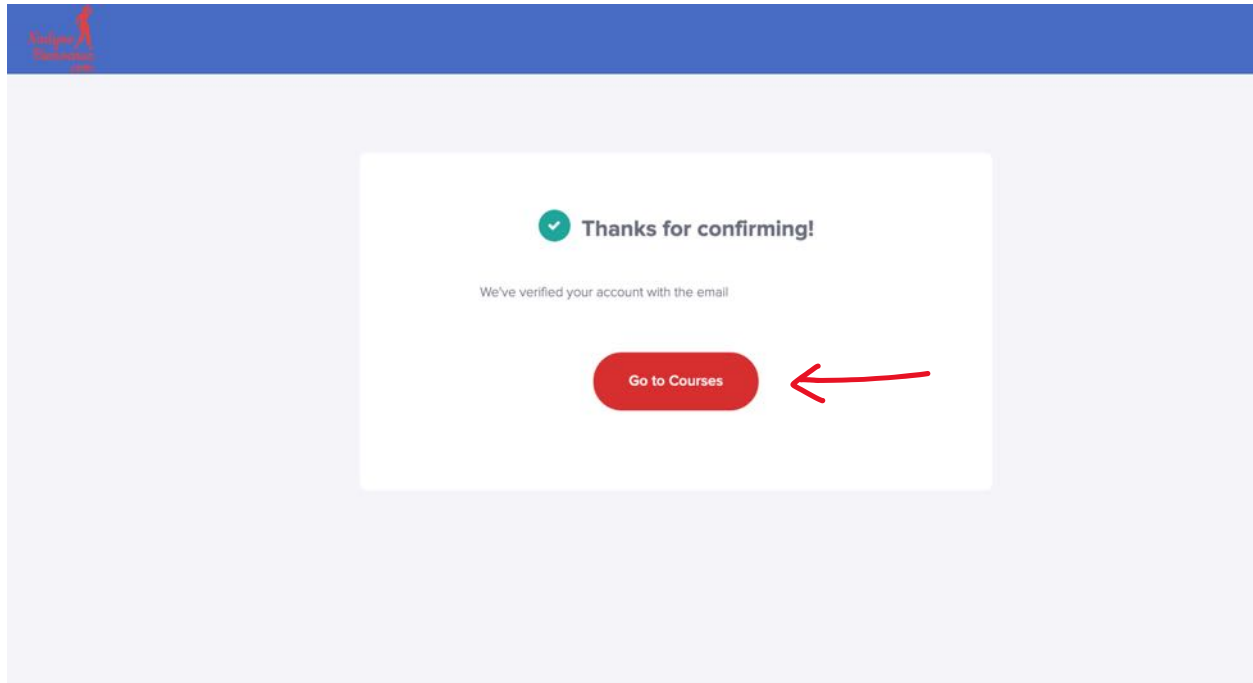
J'accepte Teachable's Conditions d'utilisation & Politique de confidentialité et Je danse ma vie's Conditions d'utilisation & Politique de confidentialité

Terminée

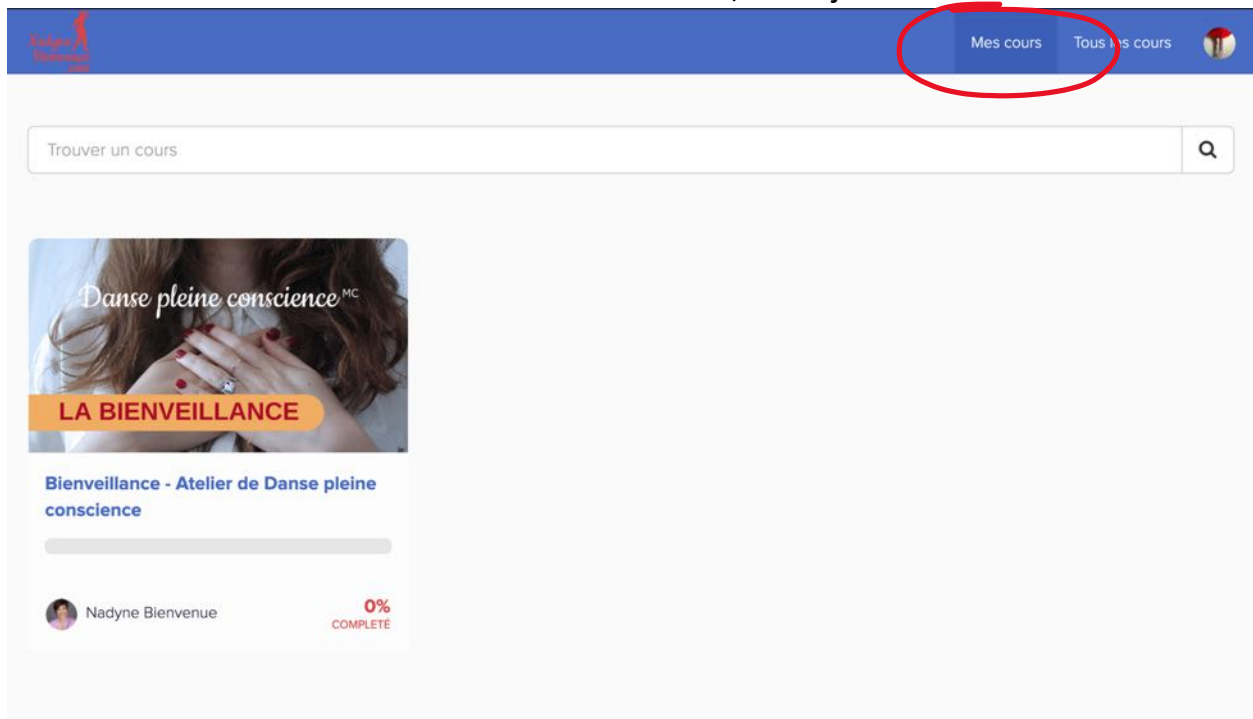
© Je danse ma vie

Tu verras alors cette page confirmant ton inscription.

4 – Clique sur le bouton GO TO COURSES



Tu seras automatiquement redirigé dans ton compte à l'onglet MES COURS et tu verras ton atelier. Si tu achètes d'autres ateliers, ils s'ajouteront ici.



Tu peux magasiner en visionnant les autres cours disponibles à l'école en cliquant sur TOUS LES COURS.

The screenshot shows a user interface for a course catalog. At the top, there is a blue navigation bar with the text 'Mes cours' and 'Tous les cours' (the latter is circled in red). Below the navigation bar, there are two filter buttons: 'Categorie : Tous' and 'Auteur : Tous'. To the right is a search bar with the placeholder text 'Trouver un cours' and a magnifying glass icon. The main content area displays a grid of course cards. Each card features a header image with the text 'Danse pleine conscience' and a sub-header. The first row includes three cards: 'Cours d'essai gratuit' (free), 'LA BIENVILLANCE' (0% COMPLETE), and 'L'ENRACINEMENT' (\$25). The second row includes two cards: 'TON corps est TA clé' (\$997) and 'TON corps est TA clé - cohorte septembre 2020' (live recordings of 10 weekly meetings). All cards list the instructor as 'Nadyne Bienvenue'.

Mes cours Tous les cours

Categorie : Tous Auteur : Tous

Trouver un cours

Danse pleine conscience^{MC}

Cours d'essai gratuit

Cours d'essai - Danse pleine conscience

Nadyne Bienvenue **GRATUIT**

Danse pleine conscience^{MC}

LA BIENVILLANCE

Bienvillance - Atelier de Danse pleine conscience

Nadyne Bienvenue **0% COMPLETE**

Danse pleine conscience^{MC}

L'ENRACINEMENT

Enracinement - Atelier de Danse pleine conscience

Séance de mouvement conscient pour ressentir et créer l'enracinement dans ton corps, dans ton coeur...

Nadyne Bienvenue **\$25**

TON corps est TA clé

Libère enfin ta sagesse intérieure

Nadyne Bienvenue **\$997**

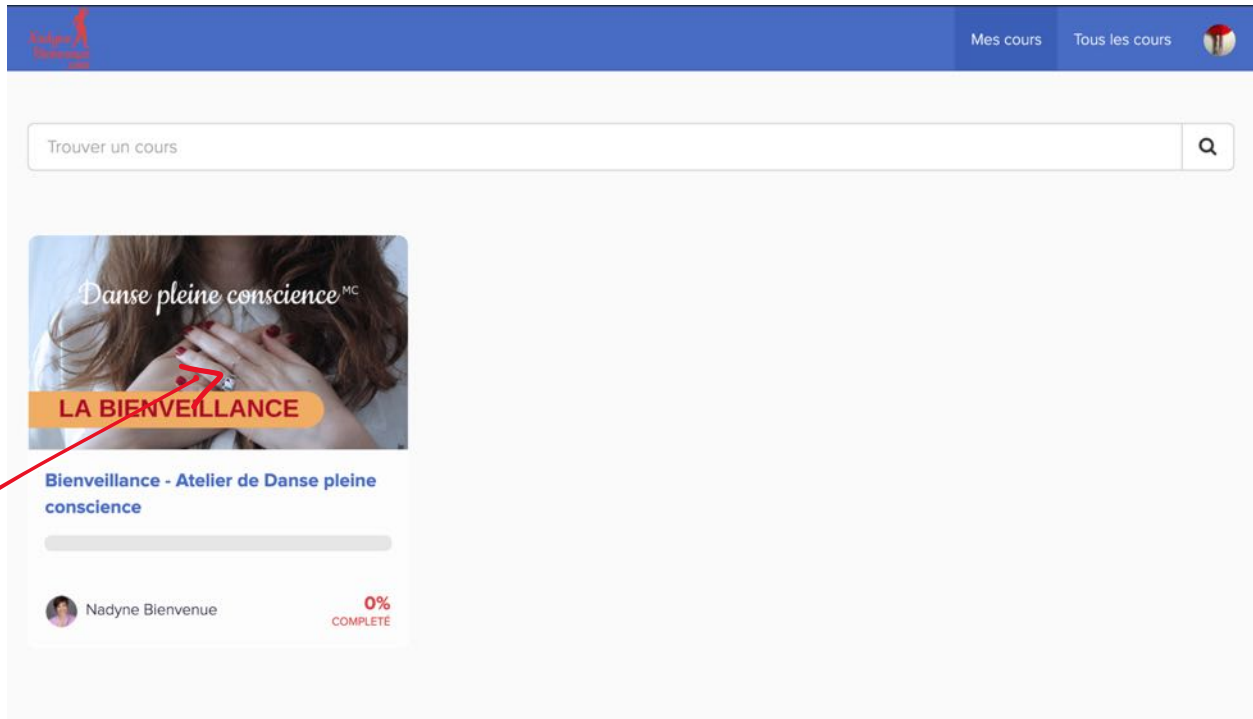
TON corps est TA clé - cohorte septembre 2020

Enregistrements LIVE des 10 rencontres hebdomadaires

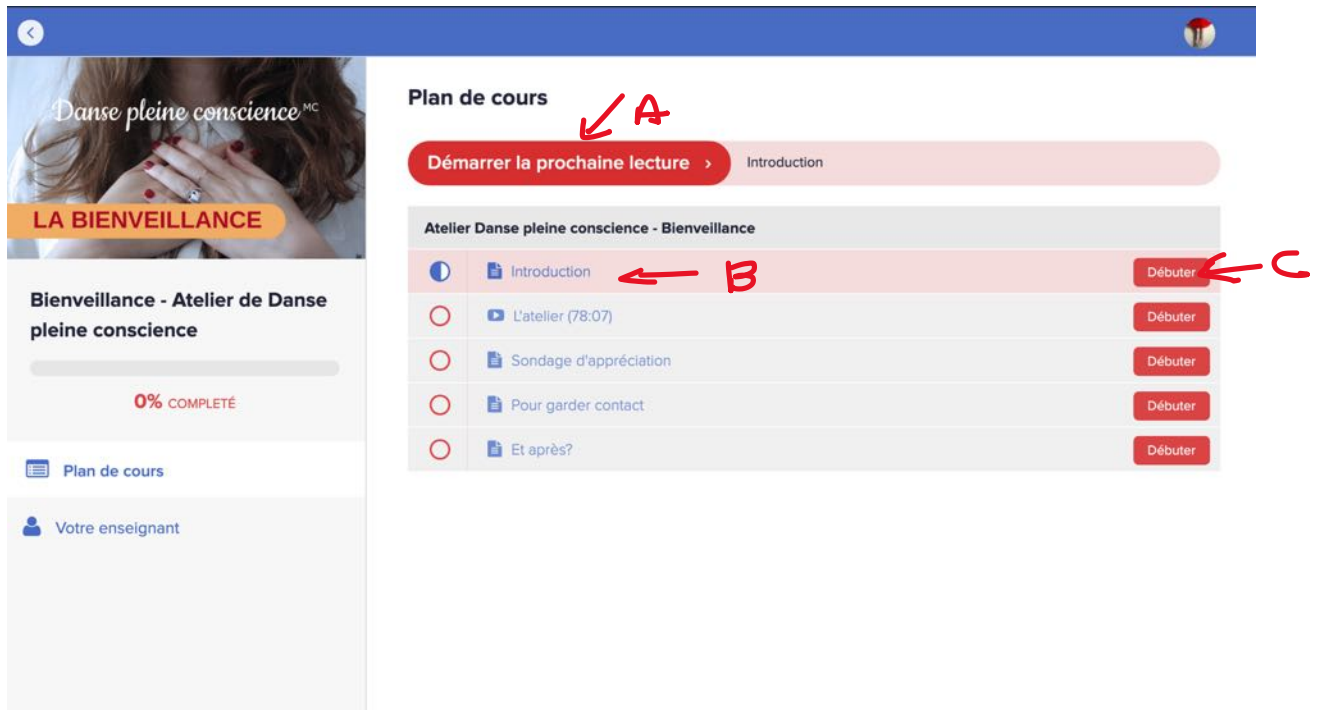
Nadyne Bienvenue

Pour naviguer dans l'atelier

1 – Clique sur ton atelier



Tu verras le plan de cours. Pour démarrer, Tu peux : **A) Cliquer sur le bouton DÉMARRER LA PROCHAINE LECTURE, B) Cliquer sur la lecture que tu désires ou C) Cliquer sur le bouton DÉBUTER**



En cliquant sur la première lecture INTRODUCTION (ou toute autre lecture), ton plan de cours sera maintenant visible à gauche et le contenu de la lecture se trouve à droite.


Lorsqu'une section est terminée, tu peux cliquer sur le bouton **ÉTAPE COMPLÉTÉE! JE CONTINUE** tout en haut de la page, ce qui enregistre ton parcours (le pourcentage complété).

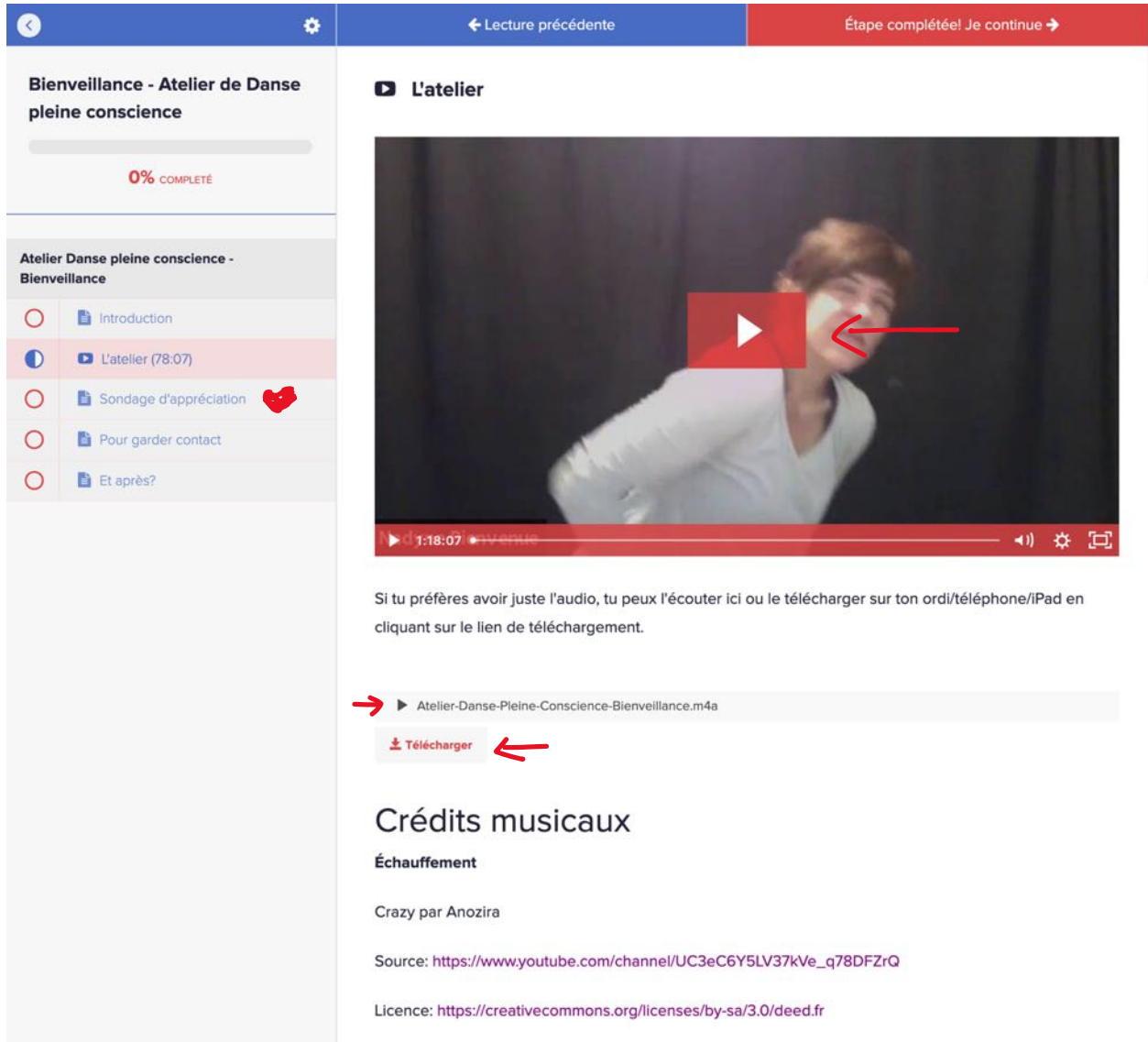
Sinon, tu peux également naviguer directement dans ton plan de cours en cliquant sur la lecture de ton choix.

The screenshot shows a course interface for "Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience". The top navigation bar is red and contains the text "Étape complétée! Je continue →" circled in red. The left sidebar shows the course title and a progress bar at "0% COMPLETE". Below the progress bar is a list of lessons: "Introduction" (selected), "L'atelier (78:07)", "Sondage d'appréciation", "Pour garder contact", and "Et après?". The main content area displays the "Introduction" lesson, which is circled in red. The text of the introduction includes: "Bonjour à toi," "Merci d'avoir choisi de te procurer cet atelier de Danse pleine conscience sur le thème de la bienveillance." "Je te présente rapidement la structure des ateliers :", followed by a list of topics: "Présentation du thème avec des définitions, des faits scientifiques, des citations d'auteurs connus, d'extraits de livre, etc.", "Échauffement libre", "Visualisation d'ancrage", "Stretching de présence", "La marche de l'observateur", "Quatre chemins dansés guidés en lien avec le thème", and "Une chanson d'intégration sans consignes". The text continues: "Assure-toi d'avoir assez d'espace pour bouger sans trop de te sentir restreint. Parfois, le corps a envie de prendre plus de place." "Aussi, je t'invite à t'assurer que tu ne seras pas dérangé lors de ta séance qui dure environ 1 h 15." "Fais-toi confiance, fais confiance en ton corps et laisse-toi aller." "Il n'y a aucun objectif avec ces ateliers, aucun envie de performance. Pas de bons ou mauvais mouvements." "Il n'y a que les mouvements que ton corps a envie de faire. Et c'est parfait."

Dans la lecture L'ATELIER, tu trouveras la vidéo que tu peux visionner à même la plateforme. **Tu n'as qu'à cliquer dessus pour la faire démarrer.**

Tu auras également la bande audio que tu peux écouter à même la plateforme en **cliquant sur le petit triangle** ou tu peux également la télécharger sur ton ordi, téléphone ou iPad. **Tu n'as qu'à cliquer sur le bouton TÉLÉCHARGER.**

Après avoir expérimenté l'atelier, je t'invite à remplir le court sondage d'appréciation qui me permet d'améliorer ton expérience! Merci! 😊 



The screenshot shows a user interface for a learning platform. On the left, there is a sidebar with a progress bar for 'Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience' at 0% completion. Below it is a list of activities: 'Introduction', 'L'atelier (78:07)', 'Sondage d'appréciation' (with a red heart icon), 'Pour garder contact', and 'Et après?'. The main area features a video player titled 'L'atelier' showing a person in a white shirt. A red play button is overlaid on the video, with a red arrow pointing to it. Below the video, there is a text prompt: 'Si tu préfères avoir juste l'audio, tu peux l'écouter ici ou le télécharger sur ton ordi/téléphone/iPad en cliquant sur le lien de téléchargement.' Below this is a download link 'Atelier-Danse-Pleine-Conscience-Bienveillance.m4a' with a red arrow pointing to it, and a 'Télécharger' button with a red arrow pointing to it. At the bottom, there are sections for 'Crédits musicaux', 'Échauffement', 'Crazy par Anozira', 'Source: https://www.youtube.com/channel/UC3eC6Y5LV37kVe_q78DFZrQ', and 'Licence: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr'.

N'hésite pas à consulter les lecture **POUR GARDER CONTACT** et **ET APRÈS?**, tu pourrais y trouver des infos intéressantes!

Bon atelier!
Nadyne :)