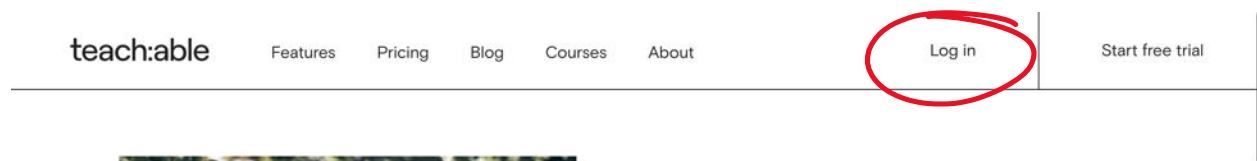



Guide d'utilisation pour accéder à ton **NOUVEL** atelier de Danse pleine conscience École en ligne « **Je danse ma vie** »

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

- 1 - Tu peux accéder à l'école en allant à l'adresse www.teachable.com
- 2 - Puis clique sur **LOG IN**



teach:able Features Pricing Blog Courses About **Log in** Start free trial



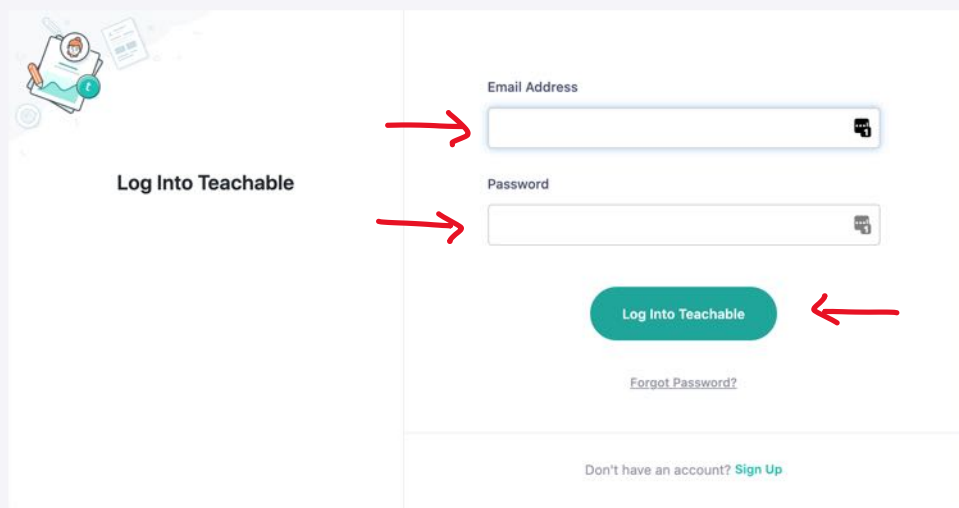
Share what you know.™

Transform your experience and know-how
into a thriving knowledge business.

Your email here

The master of hand lettering. The
Aristotle of coding. The authority on

- 3 - Entre ton courriel et ton mot de passe que tu as créé précédemment. Si tu as oublié ton mot de passe, clique sur la ligne [Forgot Password?](#) sous le bouton.
- 4 – Puis clique sur le bouton **LOG INTO TEACHABLE**




The image shows a login form for Teachable. On the left, there is a decorative graphic with a magnifying glass and a document, and the text "Log Into Teachable". The form itself is on the right and contains the following elements:

- An "Email Address" input field with a red arrow pointing to it.
- A "Password" input field with a red arrow pointing to it.
- A teal "Log Into Teachable" button with a red arrow pointing to it.
- A link for "[Forgot Password?](#)" located below the login button.
- A link for "Don't have an account? [Sign Up](#)" located at the bottom of the form.

Tu seras alors à la page d'accueil de ton compte.

5 – Clique sur l'école « Je danse ma vie »

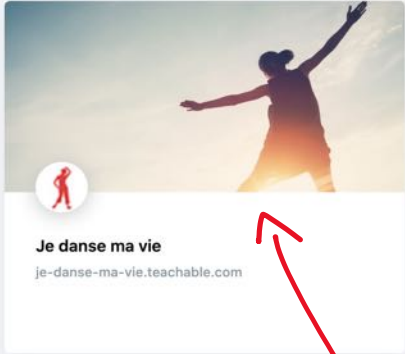
teach:able




Nadyne Bienvenue

- MY SCHOOLS
- CREATE NEW SCHOOL
- SETTINGS
- BILLING
- HELP
- LOGOUT

Schools I'm Enrolled In

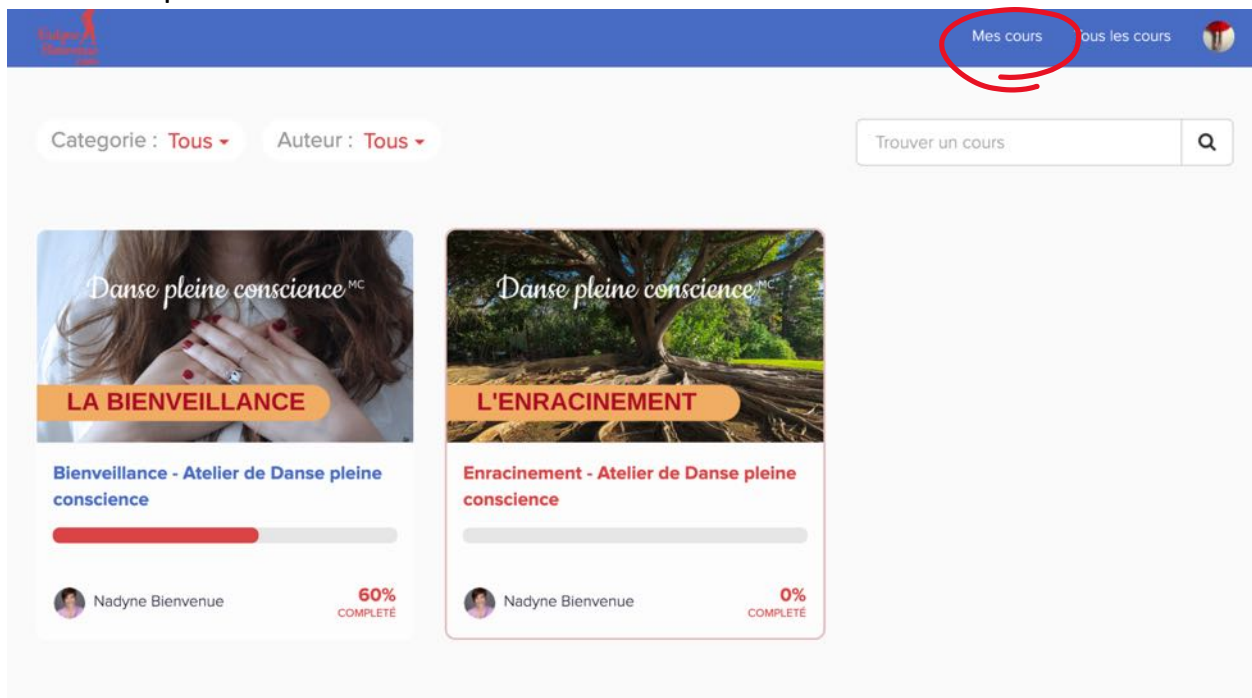


Je danse ma vie
je-danse-ma-vie.teachable.com



Branding authentique
genevievehebert-brandingauthentique.teachable.com

Tu seras automatiquement redirigé à l'onglet MES COURS et tu verras tous les cours auxquels tu es inscrit.



Mes cours tous les cours

Categorie : Tous Auteur : Tous

Trouver un cours

Danse pleine conscience^{MC}

LA BIENVEILLANCE

Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience

Nadyne Bienvenue **60% COMPLETE**

Danse pleine conscience^{MC}

L'ENRACINEMENT

Enracinement - Atelier de Danse pleine conscience

Nadyne Bienvenue **0% COMPLETE**

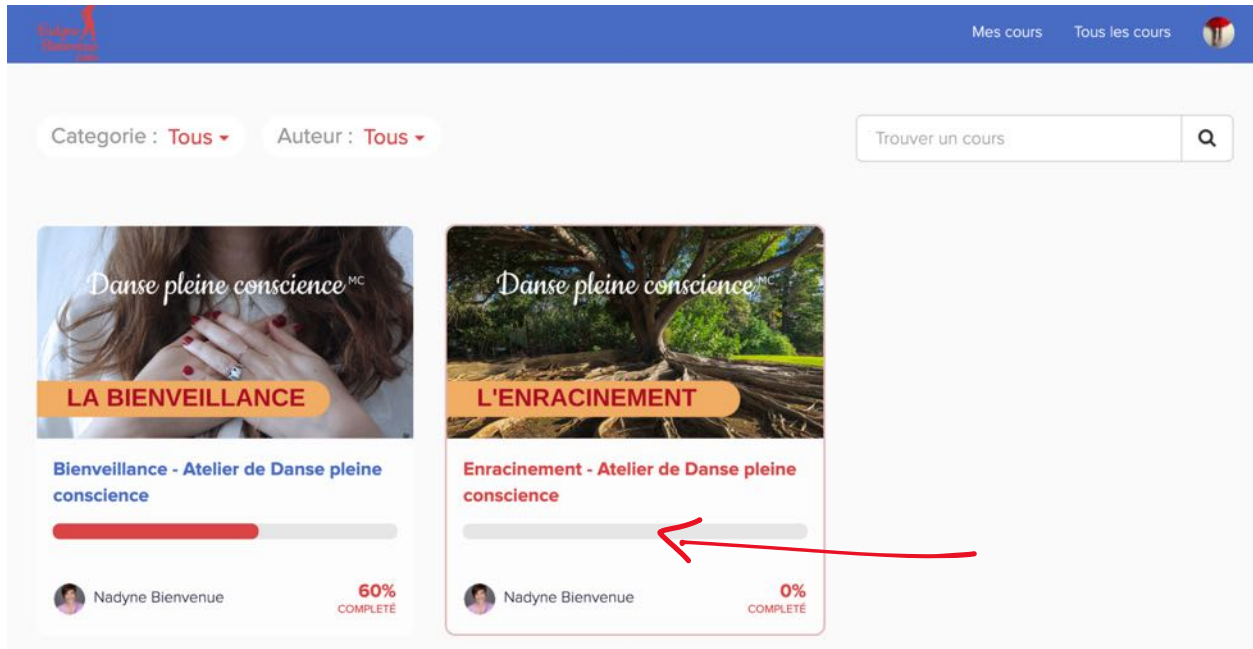
Tu peux consulter les autres cours disponibles à l'école en cliquant sur TOUS LES COURS.

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 six course cards in a 2x3 grid. Each card features a header image with the text 'Danse pleine conscience' and a sub-header in a red banner. The first row includes 'Cours d'essai gratuit', 'LA BIENVEILLANCE', and 'L'ENRACINEMENT'. The second row includes 'TON corps est TA clé' and 'TON corps est TA clé - cohorte septembre 2020'. Each card also shows the instructor's name 'Nadyne Bienvenue' and the price.

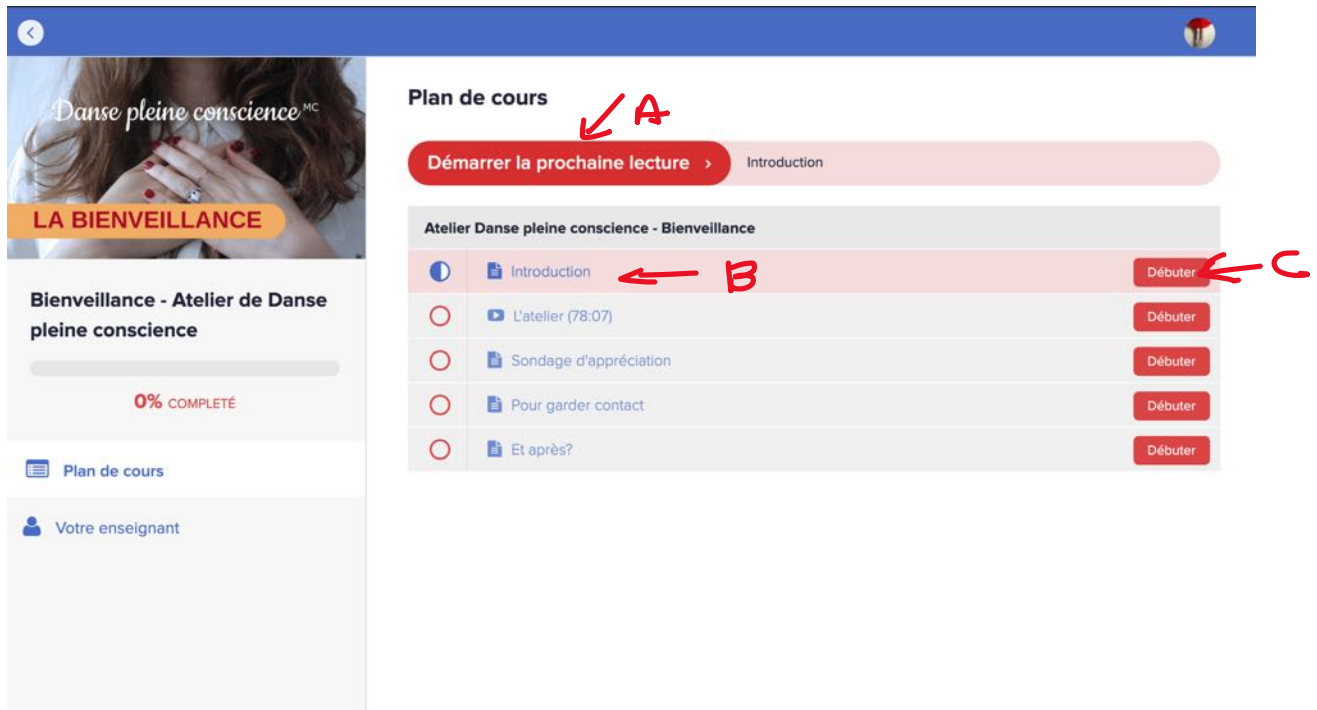
Course Title	Instructor	Price	Status
Cours d'essai - Danse pleine conscience	Nadyne Bienvenue	GRATUIT	
Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience	Nadyne Bienvenue	0% COMPLETÉ	
Enracinement - Atelier de Danse pleine conscience	Nadyne Bienvenue	\$25	
TON corps est TA clé	Nadyne Bienvenue	\$997	
TON corps est TA clé - cohorte septembre 2020	Nadyne Bienvenue		Enregistrements LIVE des 10 rencontres hebdomadaires

Pour naviguer dans l'atelier

1 – Clique sur l'atelier de ton choix



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), le plan de cours sera maintenant visible à gauche et le contenu, 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 enregistrera ton parcours (pourcentage complété).

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

The screenshot displays a course interface for "Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience". At the top, a red navigation bar contains the text "Étape complétée! Je continue" with a right-pointing arrow, which is circled in red. Below this, the left sidebar shows the course title and a progress bar at "0% COMPLETÉ". A list of sections follows: "Introduction" (selected), "L'atelier (78:07)", "Sondage d'appréciation", "Pour garder contact", and "Et après?". The main content area is titled "Introduction" and contains the following text:

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 :

- 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
- Une chanson d'intégration sans consignes

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.

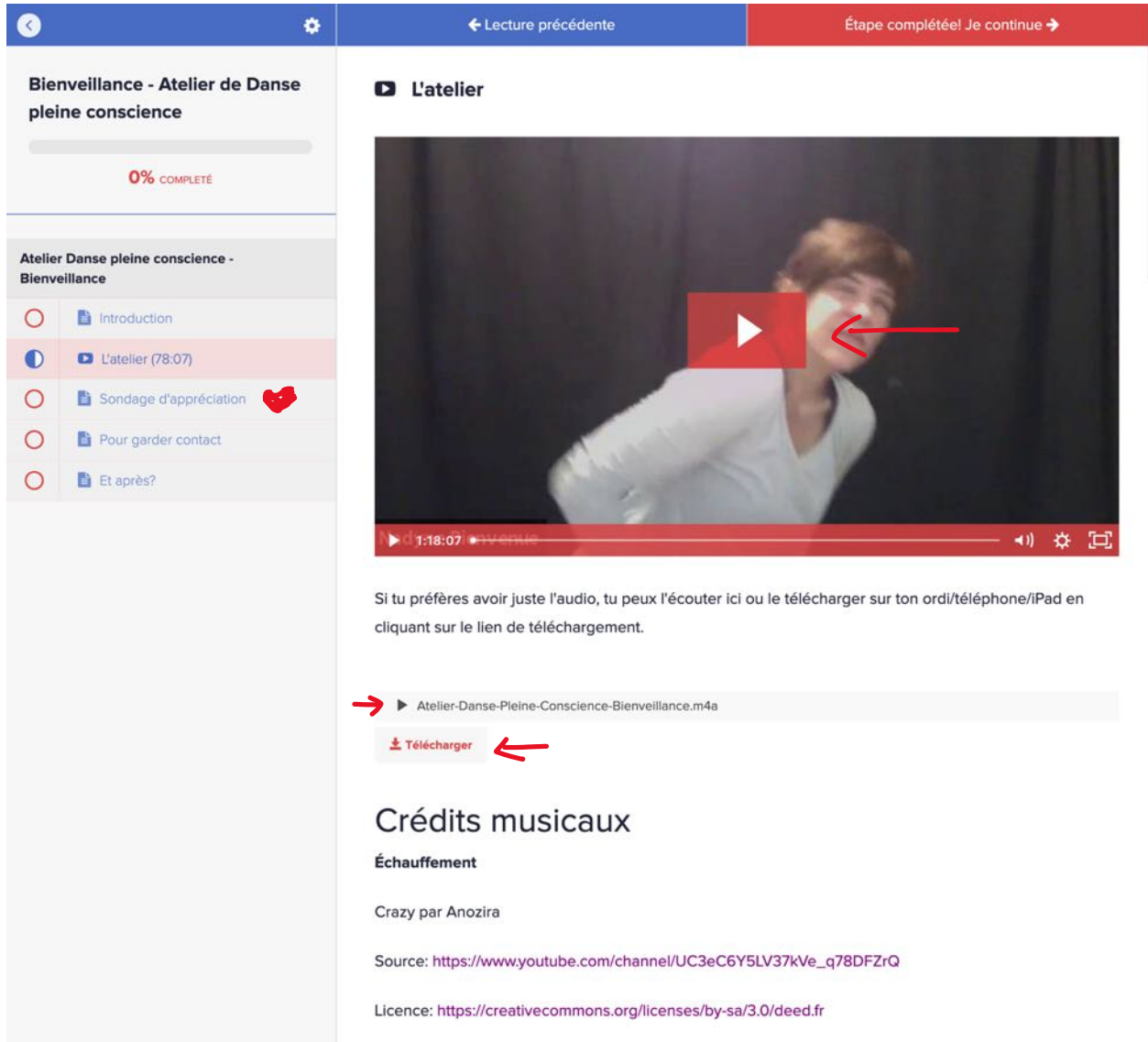
Il n'y a aucun objectif avec ces ateliers, aucun envie de performance. Pas de bons ou mauvais mouvements.

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 indicator for 'Bienveillance - Atelier de Danse pleine conscience' at 0% completion. Below this is a list of activities: 'Introduction', 'L'atelier (78:07)', 'Sondage d'appréciation', 'Pour garder contact', and 'Et après?'. The main content 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 player, 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 text 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 is a section for 'Crédits musicaux' with the title 'Échauffement' and the text 'Crazy par Anozira'. The source is listed as 'https://www.youtube.com/channel/UC3eC6Y5LV37kVe_q78DFZrQ' and the license as '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 :)