

## Témoignages

« En tant que personne autiste (avec probabilité d'un TDAH), les ateliers bien-être et danse adaptée de Cathia m'ont énormément apportés.

Ma posture se corrige, les tensions musculaires se dénouent et de nombreuses douleurs persistantes s'effacent... Un vrai bonheur !

Progressivement, je découvre : conscience, perceptions et sensations de certaines parties de mon corps que je n'avais pas avant. A les mouvoir, à être dans la qualité des mouvements. Le relâchement, la détente. Je gagne en confiance, en aisance. La conscience et le rôle de mes bras, de mon bassin. La qualité des appuis au sol, à utiliser mes yeux, l'ancrage, la nuance, les nuances, la douceur, à me réconcilier avec mon corps et avec moi-même.

Grâce à Cathia et au travail que je fais avec elle, ma sensibilité, ma spontanéité, mon énergie ne sont plus en tiraillement intérieur. Au contraire, ces parties de moi, souvent blâmées, rejetées par les autres et par moi-même sont restaurées comme étant mon essence, mon authenticité, mon feu sacré. J'apprends à les apprivoiser, à me rencontrer, à trouver un début d'harmonie intérieure.

Tout ce travail, ces découvertes, cette évolution se fait dans des temps de partage, de confiance instaurée, d'exploration, de réjouissance, de socialisation, de connexion à l'autre et à moi-même. Je découvre même à accepter et à apprécier le contact physique et je commence à faire des progrès dans les interactions verbales, grâce à la danse.

Cathia est une intervenante d'une grande qualité et compétence et qui sait s'adapter et adapter les propositions selon les besoins, particularités, état émotionnel du jour, et les envies. Pour moi, c'est une magicienne !!

Ma rencontre avec Cathia, avec ses ateliers, avec la danse a ramené un souffle de vie en moi et m'apprends à me rencontrer, à évoluer, à progresser, à m'épanouir.

Gratitude....»

Sophie (45 ans)

---

« Madame CONRATH Cathia est intervenue au sein de l'hôpital Universitaire Necker-Enfants malades dans le cadre de la semaine de la danse de 2012 à 2018 en qualité d'intervenante d'atelier danse adapté en faveur des enfants et adolescents hospitalisés.

Ses séances auprès de nos patients ont toujours été de grande qualité. Son adaptabilité face aux soucis physiques et psychiques des enfants, son empathie, son énergie et sa pédagogie font de Cathia CONRATH une très bonne professionnelle, maîtrisant pleinement tout ses champs de compétences. Face à des problématiques psychomotrices et de corps douloureux, Cathia a su définir et mettre en place des ateliers parfaitement adaptés à ce public spécifique. »

Sophie Le Faou (responsable Culture et Animation - services pédiatriques Hôpital Necker)

---