

QUI SOMMES NOUS ?

Des débuts de Cia, à Anima'Cia...

Depuis toute petite, Cia chausse les ballerines. Après avoir suivi des cours de classique et moderne jazz pendant des années, elle a fini, à l'adolescence, par s'intéresser aux danses urbaines. A défaut de trouver un style qui lui correspond, elle commence à créer ces toutes premières chorégraphies à l'âge de quatorze ans.

Puis, dans la foulée, en association avec des proches, elle administre un premier club de danse de loisir, l'association « Temps Danse » à Arc-les-Gray, qui connaît aujourd'hui un franc succès.

En effet, l'association Temps Danse rayonne actuellement en Haute-Saône. Sa mission principale est le développement, l'animation et la promotion de la pratique de la danse, mais aussi des activités liées au fitness et au bien-être. Pour cela, Cia anime, depuis 2012, des cours de « danse de loisir » pour petits et grands (de 4 à 30ans) à Gray, tous les samedis. Mais cette association propose aussi des animations ou des shows de danse de qualité pour vos fêtes, vos anniversaires, vos mariages, ou encore la création d'événements sportifs, culturels et artistiques dans le département.

Une fois son Bac en poche, Cia décide de s'éloigner du monde très compétiteur et élitiste de la danse et elle s'oriente dans le domaine de l'animation. Ce fut alors une révélation pour elle. Elle trouve enfin le moyen de s'épanouir en partageant sa passion. Voir les gens s'amuser, se divertir, rire et tout simplement vivre par la danse la comble totalement.

Véritable passionnée elle décide donc, à l'âge adulte, de se former professionnellement. Diplômée de l'université Staps de Dijon en développement, organisation, animation et gestion des activités et événements physiques, sportives, culturelles et artistiques, elle décide de se lancer tout de suite dans le monde professionnel en créant son autoentreprise. Cette expérience lui a permis de vivre de très belles expériences artistiques, qui l'ont aidé à développer sa propre vision de la danse comme lien.

A vingt cinq ans, elle conçoit un nouveau concept: lier sport, danse, loisir et bien être. Elle imagine alors créer une ambiance conviviale, cocooning, loin du concept « à la chaîne » des grandes structures : Anima'Cia.

En 2018, Temps Danse décide d'organiser l'expansion de son activité en Cote d'Or. Pour cela, l'association adopte alors officiellement le « Cia Concept » qui permet de véhiculer ses missions.

La dénomination **Temps Danse** est utilisé pour les prestations en Haute Saône (70), celle de l'antenne **Anima'Cia** pour les prestation en Côte D'or (21).

La direction de l'association est assuré par Cia :

bouton => « suivre Cia Danse sur facebook »

Massage Bien Être

Notre praticienne vous aidera à savoir comment choisir le type de massage le plus harmonieux par rapport aux besoins de votre corps.

Les prestations peuvent être effectuées sur place ou à domicile. N'hésitez pas à nous contacter [par mail](#) pour plus d'informations.

Le massage bien-être par Cia:

Les « Cia Massages » correspondent à des massages bien-être, du dos ou des jambes, de trente minute, crée par Célia et inspirés des techniques californiennes, suédoises et shiatsu.

Ils **ont pour but de réduire** les tensions musculaires et **de contribuer à une meilleure forme générale**. En agissant sur le corps, ces massages ont également des effets positifs sur l'esprit. La relaxation par le massage apporte détente et bonne humeur, pour un bien-être total. C'est aussi l'un des meilleurs moyens de lutter contre le stress et **l'anxiété côtoyé au quotidien**.

Un massage **en profondeur** tout en douceur, pour une relaxation immédiate, un soulagement des douleurs musculaires et un sentiment de repos et de relâchement **immédiat**.

Les effets de ces massages conjugués à l'effort physique offrent un résultat plus que satisfaisant.

TARIFS		
Séance de 30min sur rendez vous		
<i>Avec droit d'entrée</i>	1 séance	25,00 €
	5 séances	120,00 €
	10 séances	200,00 €
Cia Family	1 séance achetée = 1 séance offerte !	

Le massage assis :

Notre praticienne est formée à une technique spécifique de massages de relaxation, sur une personne habillée, en position assise pour une durée plus ou moins courte, pouvant s'adapter à toutes vos envies et disponibilités. Ce massage peut se réaliser sur place, au cabinet, à la sortie de la salle de sport ou encore en entreprise ou événements.

(sur rendez vous)

<i>Massage-assis</i>	10 min	+ 30 min
Une séance	10,00 €	Sur devis

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information, de nombreuses offres sont émises toute l'année pour les tarifs massages bien-être !

ORGANISATION EVENEMENTIELLE

Cia vous propose son expérience et son savoir-faire pour vous aider à organiser des prestations événementielles uniques.

Nous vous accompagnons pas à pas pour assurer la réussite de votre projet. Que vous souhaitez planifier une conférence, un marché , une kermesse, que vous souhaitez créer un événement sportif ou artistique, ou simplement faire la fête... nous sommes là pour vous.

PRESTATIONS

- Création d'événements sportifs ou artistiques

- Inauguration

- Conférence

- Fêtes

Nos créations :

- Élection Miss Dijon Métropole

- Zumba Christmas Party

- Soirée Anima'Thon

- Spectacle de Danses

- ...

PRESTATION ET ANIMATION

EVENEMENTIELLE

1) Chorégraphie sur mesure

Vous allez vous marier et vous voulez faire une entrée en bal inoubliable ? Ou encore préparer une danse surprise à votre conjoint(e) pour une occasion particulière? Notre chorégraphe vous propose de concevoir une chorégraphie rien que pour vous. Choisissez la musique, le style de danse, personnalisez votre chorégraphie en y introduisant vos idées personnelles, et faites de ce moment un moment magique.

Vous êtes une troupe d'amis et vous voulez créer une chorégraphie pour un anniversaire, un mariage, un baptême, une soirée à laquelle vous êtes invité? Notre chorégraphe saura s'adapter à vos besoins et vous satisfaire dans une ambiance décontractée et chaleureuse pour tous types de demande artistique.

Forfait création = création de chorégraphie + 2h de répétition + vidéo = 192€

Forfait Mariage = création de chorégraphie + 6h de répétition + vidéo = 264€

répétition en plus = 18€/h

2) Enterrement de vie de jeune fille

Vous devez organiser l'enterrement de vie de jeune fille de votre amie qui se marie prochainement ? Vous souhaitez, à cette occasion, vous retrouver autour d'un cours de Zumba ou d'une initiation à la danse ? Anima'Cia vous propose des animations sportives ou dansantes sur mesure : choisissez le thème, le style de danse qui vous ressemble. Les cours peuvent être effectués à domicile ou sur place.

Nous vous proposons également de soins du visage et massages bien-être et dégustation pour terminer cette séance entre copines et vous relaxer avant le reste de votre soirée qui s'annonce mouvementée.

Tarifs = sur devis

3) Animation de soirée

La troupe Dan'Cia, filiale de l'association Temps Danse et de son antenne Anima'Cia, est à votre disposition pour rendre vos fêtes, vos anniversaires, vos mariages encore plus vivants avec des animations dansantes de qualité. Des animations Zumba pour faire participer vos invités, des show de danse, pour les émerveiller et les faire patienter entre les plats, ou encore des lancements chorégraphiques, pour inviter les personnes à enflammer la piste de danse...tout pour endiabler vos soirées. Sans oublier que nous pouvons vous mettre en lien avec nos meilleurs partenaires DJ et

organisateurs de soirées.

Tarifs = 150€ la demi-heure pour un show de danse, autres prestations sur devis uniquement.

4) Comité d'entreprise

Vous êtes un CE et vous cherchez des prestations à proposer, venez partager notre ambiance conviviale.

Vous avez le choix parmi plusieurs prestations, et nous ne manquerons pas d'idées à vous proposer :

- Possibilité de déplacement en entreprise pour des « massages assis » de bien-être sur les heures de repas/pauses des employés
- Possibilité d'animation de séminaire (ou de repas) avec un show de danse pour surprendre et divertir vos invités
- Possibilité d'animations pour enfants qui s'adaptent à vos événements : des spectacles colorés pour vos arbres de Noël ou encore des chasses au trésor pendant les fêtes de Pâques.

Anima'Cia vous propose plus qu'une offre, mais un vrai partenariat autour du bien-être pour tous vos employés.

5) Anniversaire Enfant

Anima'Cia propose d'animer des ateliers pour amuser vos enfants lors de goûters d'anniversaire

Parce qu'on n'apprendra jamais mieux qu'en s'amusant, Anima'Cia organise aussi des ateliers créatifs. Faites découvrir aux enfants des activités créatives et ludiques inoubliables.

Parmi nos listes ateliers nous proposons par exemple :

- Formule Zumba = 45 min de Zumba kids
- Formule Danse = 2h de danse, avec apprentissage d'une petite chorégraphie très simple, costumes, maquillage, présentation aux parents et/ou vidéo à emporter.
- Formule Sport = 1 à 2h de jeux sportifs, chasse au trésor...

Et tout cela à domicile ou directement sur place !

Tarif : sur devis uniquement

VISAGE D'ANGE

Quoi ?

Notre soin exfoliant booste le renouvellement naturel de votre peau en se débarrassant des cellules mortes de la peau, de l'excès d'huile et des débris quotidiens qui bouchent vos pores et vieillissent votre visage. Puis notre sérum va diminuer l'apparence de vos ridules, rides et poches sous les yeux. Et enfin notre crème hydratante va raffermir et lisser votre peau pour la rendre d'apparence plus jeune.

Pourquoi ?

Pour se détendre en prenant soin de vous et de votre sa peau. Les effets immédiats :

- Réduit l'apparence des ridules et des rides
- Revigore et apaise la peau
- Laisse la peau plus douce, plus lisse et d'une apparence plus juvénile
- Sensation de détente et de bien-être

Pour qui ?

Pour toutes les personnes qui veulent faire peau neuve, pour un teint qui brille de milles feux !

Comment ?

Nous commençons par un massage du visage et du cuire chevelu.

Nous vous faisons essayer gratuitement les produits de la marque d'un de nos partenaires : nettoyant, masque, crème hydratante et sérum anti-âge.

Vous pouvez ensuite décider d'acheter les produits si vous le souhaitez, mais il n'y a aucune obligation d'achat ! Le but de ce soin est de passer un moment agréable.

Ce soin peut se dérouler sous deux formes :

- 1) Soin personnalisé : Installer sur la table de massage, on réalise le massage sur vous et on vous applique les produits : ambiance institut.
- 2) Soin en groupe : On pratique des auto massages et on essaye toute ensemble les produits autour d'une table : ambiance réunion beauté.

Tarifs ?

Durée 45min à 1h	1 séances	Cia Family*
Tarif par personne	20,00 €	15,00 €