

Le mouvement dansé comme pratique de santé, de mieux-être et de lâcher prise

4 cycles thématiques, accessibles à toutes et tous!

À Glos, salle des Sorbiers, de 18h30 à 19h45

Tarif : 45€/cycle (3 séances) + 10€ d'adhésion annuelle

12, 19 et 26 novembre : s'ancrer, s'équilibrer et lâcher prise.

La capacité à s'enraciner est le premier enjeu de la posture debout, de l'équilibre et du sentiment de sécurité qui permet de lâcher prise. C'est ce que nous explorerons dans ce cycle.

28 janvier, 4 et 11 février : espace(s) réel(s), espace(s) vécu(s), espace(s) de la relation.

Nous explorerons dans ce cycle différents espaces qui conditionnent notre posture, notre motricité, notre relation aux autres et avec lesquels nous interagissons sans cesse, sans nous en rendre compte.

25 mars, 1er et 8 avril : voyages de l'attention et imaginaires du geste.

Le travail de l'imaginaire et les ressentis qui guident notre attention sont étroitement reliés. C'est une ressource essentielle pour trouver davantage de confort dans son corps. C'est aussi le coeur de ce qu'on appelle en danse « avoir de la présence ».

20, 27 mai et 3 juin : mobilités articulaires et dynamiques du geste.

Notre agilité et notre expressivité corporelles se jouent dans notre habileté à faire jouer nos articulations dans une riche palette de rythmes, de tonus, d'énergies. C'est aussi un enjeu de régulation de notre système nerveux. C'est ce que nous explorerons dans ce cycle.