

DANSE LIBRE ET INTUITIVE

Reprise des séances

C'est un voyage au coeur de soi, comme une invitation à vivre le moment présent dans un mouvement conscient.

Séance 1/mois, les **LUNDIS** de 9h30 à 11h00
à **La Tranclière** (Salle des fêtes)

2026 : 7/09 - 5/10 - 2/11 - 7/12

2027 : 11/01 - 1/02 - 1/03 - 26/04 - 24/05 - 21/06

Séance 1/mois, les **MARDIS** de 18h à 19h30
à **Druillat** (salle Polyvalente)

2026 : **22/09** - 13/10 - 17/11 - 15/12

2027 : 19/01 - 9/02 - 16/03 - 06/04 - 18/05 - 15/06

Tarif 20€ la séance

150€ / 8 séances

Inscription obligatoire

06-87-86-96-88 / 06-98-05-32-39

Foire aux questions

- Faut-il savoir danser pour participer à un atelier de danse ?

Non, aucun niveau n'est nécessaire. Les ateliers de danse libre sont ouverts à tous à partir de 16 ans. Il ne s'agit pas de technique, mais d'expression, de ressenti et de se laisser porter par la musique.

- Comment s'habiller pour un atelier de danse en présentiel ?

Porte une tenue confortable dans laquelle tu te sens libre de bouger et de danser en musique. L'important est d'être à l'aise.

- Comment se déroule un cours de danse libre ?

Chaque séance se déroule en musique, dans un cadre bienveillant. Tu es guidé(e) à travers des propositions, des consignes de mouvement pour te reconnecter à ton corps, explorer tes sensations et libérer tes émotions, à ton rythme.

- À quelle fréquence participer aux cours ?

Tu peux venir selon ton rythme : une seule fois ou une fois par mois. Les ateliers sont pensés pour s'adapter à tes envies et à ce dont tu as besoin du moment.

- J'ai des douleurs, je suis un peu limité dans mes mouvements, est-ce que je peux y assister quand même ?

Oui, chacun entre dans le mouvement tel qu'il est. L'important est de s'écouter, se respecter.

- Et si je ne peux pas m'allonger ou m'asseoir au sol, est-ce que je peux quand même venir ?

Oui, on trouve toujours une solution, souvent ensemble, pour que chacun puisse y participer et vivre pleinement son atelier.

- Y a-t'il une chorégraphie à apprendre ?

Non, aucun mouvement n'est enseigné ni aucune chorégraphie.

- Y aura-t'il un spectacle ?

Non.



- Que vais-je ressentir pendant l'atelier ?

La musique et le mouvement peuvent faire émerger de la détente, de la joie, de l'énergie ou certaines émotions plus profondes. Le corps exprime parfois ce que les mots ne peuvent pas dire.

- Est-ce que je dois être à l'aise avec mon corps pour venir ?

Pas du tout. Les ateliers sont justement là pour t'aider à te reconnecter à ton corps en douceur, sans pression ni attente de performance.

- J'ai peur du regard des autres, est-ce adapté pour moi ?

Oui. Les ateliers sont conçus comme des espaces sécurisés, sans jugement. Chacun est libre d'explorer son mouvement à sa manière, sans pression ni performance.



Inscription
06-87-86-96-88/06-98-05-32-39

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

AIN⁰¹
le Département

GRAND
BOURG
AGGLOMÉRATION