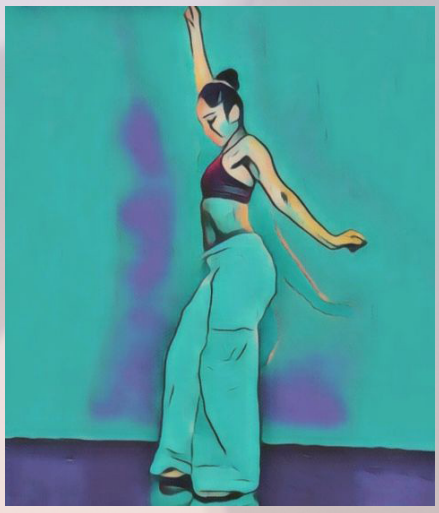
Expression corporelle et danse



Cet Atelier s'appuie sur des techniques de danse-thérapie qui vise la prise de conscience de soi et des autres et favorise la libération des tensions et blocages inscrits dans la mémoire du corps.

Il se déroule dans un dispositif de travail d'expressivité et de création individuel et groupal.

Cette proposition est à la portée de tous, sans besoin de pratique au préalable.

Tenue confortable, tapis ainsi qu'une bouteille d'eau.

Apporter également une écharpe légère (j'en aurai quelques unes...)

Samedi 24/02 de 10h à 12h

A la Maison Pour Tous de La Mède

Salle de danse au 1 er Etage.

Tarif : 20 euros

Programme :

10h : Accueil , temps de connexion à soi, à son corps.

10H15 : respiration en Mouvement

10h30 : déclinaison d'expériences d'expression corporelle de formes dansée.

11h15 : temps de récupération par des étirements temps de recentrage

11h40 : retour d'expériences



Angelina CORRE

0660334058

angelina.corre.9

Coach certifiée RNCP

Spécialité Neurosciences et Sciences Quantiques

Certification dansethérapie IPERCOR