

Danse Bien-être

Stage formule « week-end »

Ce n'est pas de la danse au sens performance et chorégraphique.

C'est une danse libre, sans contraintes, sensible, qui privilégie l'ouverture du cœur, le centrage sur sa propre justesse, l'accueil de l'autre.

Chaque atelier, sur des musiques appropriées, se déroule dans un espace de non-jugement

Chacun évolue à son rythme, selon son désir et dans le respect d'autrui.

Des mouvements libres - seul - à 2 ou à plusieurs



Les bénéfices :

- Libérer les tensions
- Contacter ses ressources et ses forces intérieures
- Affiner ses sensations
- S'affranchir du regard de l'autre
- Exprimer ses émotions - accepter son imaginaire - dans le mouvement
- Contacter son intérriorité
- Se laisser surprendre par le rythme
- Retrouver l'émerveillement - la spontanéité - l'authenticité

Stage animé par **Claudy Trainneau**, formatrice en Expression sensitive, depuis 2010

L'Expression sensitive fut fondée par Dominique Hautreux (analyste psycho- corporelle formée à l'école Reichienne) en 1987

Date et Horaire :

Samedi 11 janvier 2014 de 13h30 à 19h00

Dimanche 12 janvier 2014 de 10h30 à 18h00.

Lieu : 77, rue du Mail ANGERS

Tarif :

le stage 110 € - Étudiants Demandeurs d'emploi 93 €

19 € Cotisation annuelle pour les non adhérents

Envoyer un chèque d'arrhes de 33 € à l'ordre de :
A.M.A.—77, rue du Mail 49100 ANGERS

le chèque sera encaissé 10 jours avant le stage.

Contacts :
Aline STILL
Association Moteur Action
02.41.25.06.99 -06.75.37.42.20
e-mail : aline.still@wanadoo.fr

Une approche corporelle qui favorise la détente en alliant la légèreté et la profondeur pour trouver un mieux-être. Un accueil, une écoute de soi et de l'autre dans le plaisir et l'amusement.

Un beau voyage !