

Séances de Danse Libre

MPT Chony Bourg les Valence



Le 22 mars de 14h30 à 17h30 atelier de
Danse Libre pour célébrer l'arrivée du
printemps.

La joie de ressentir les sensations du corps en mouvement. Par des exercices ludiques, chaque participant et participante seront invités à explorer librement des mouvements dans le respect de son rythme.

Il n'y a pas de mouvements imposés. Il s'agit de danser sans le souci de faire quelques choses de joli, sans soucis de faire un mouvement parfait. De danser pour le plaisir de sentir le mouvement dans le corps, danser pour sentir la vie dans le corps, danser en Pleine Conscience, c'est danser pour soi.

Prix libre et conscient entre 10 et 30 euros par personne.

Inscription et renseignements : 06 83 40 80 07

