



INFORMATIONS



THANN ECOLE DU BUNGERT

(Salle de danse)



Début le mardi 15 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 11TH672

Prix : **379.00 €**

DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connexion à votre respiration.

Vous pratiquerez des exercices et des enchainements de postures.

Vous terminerez par un temps plus calme

Tout au long de la séance, vous serez guidés et amenés à sentir votre mouvement, à travailler votre respiration avec le périnée.



OBJECTIFS

Vous serez amenés à prendre conscience de votre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations qui y sont reliées. Chacun développe son chemin dans la recherche d'une unité corps-esprit.

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre ressenti, afin de calmer le mental et trouver du bien-être.

Ainsi, vous pouvez améliorer :

- votre placement et votre alignement (auto-grandissement)
- votre force, souplesse et mobilité
- votre conscience et votre perception dans l'espace

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Mardi | 15-09-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 22-09-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 29-09-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 06-10-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 13-10-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 03-11-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 10-11-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 17-11-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 24-11-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 01-12-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 08-12-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 15-12-2026 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 05-01-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 12-01-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 19-01-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 26-01-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 02-02-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 09-02-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 16-02-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 09-03-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 16-03-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 23-03-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 30-03-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 06-04-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 13-04-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 04-05-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |

| | | | | |
|-------|------------|-------|-------|--|
| Mardi | 11-05-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 18-05-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 25-05-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |
| Mardi | 01-06-2027 | 19:00 | 01:30 | ECOLE DU BUNGERT, Place du Bungert - 68800 THANN |