Danse libre et joyeuse pour femmes (sans limite d'âge, cours adapté)

Mme ROUGEOT Nadia

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 02)

Début le lundi 04 janvier 2027

DURÉE : 01:00

Prix : 111.00 €

PROFILS : Facilitatrice en danse libre

PRE REQUIS :

Accessible à toutes les femmes qui ont envie de bouger à leur rythme.

MATERIEL :

Tapis de sol pour la relaxation.

Vêtements souples, chaussettes ou chaussures adaptées à la salle.

Bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 11MA883

DESCRIPTION

Et si la danse redevenait simplement un espace de liberté, de présence et de joie.

Loin des injonctions à performer, ces ateliers sont une invitation à découvrir, exprimer sa vraie nature par le mouvement, car chaque corps a son propre mouvement, son identité singulière.

Un moment pour ralentir, bouger librement et s'accueillir pleinement.

Je m'appelle Nadia, je vous propose des ateliers de danse libre et consciente.

J'accompagne ces ateliers comme facilitatrice, en vous proposant des temps d'encrage, des explorations guidées en musique, un espace de danse libre et un moment de relaxation et de partage.

Alors, tu nous rejoins?

Philosophie: bienveillance, joie, partage, non jugement, accueil, respect.

Danse libre et joyeuse pour femmes (sans limite d'âge, cours adapté)

Mme ROUGEOT Nadia

OBJECTIFS

"Dansez comme si personne ne vous regardait!"

Vous y avez pensé, mais n'avez jamais osé?

La danse libre est un univers qui regorge de bienfaits insoupçonnés du mental au physique.

-**Booster votre bien-être mental**: danser librement est un exutoire qui permet de se déconnecter du stress. En bougeant, le corps libère des endorphines (améliore l'humeur) et fait baisser le cortisol (hormone du stress), le tout avec douceur et joie.

-Gagner en confiance: danser c'est apprendre à se connaître, avoir une meilleur image et conscience de son corps. Ce qui renforce l'estime de soi, car la danse est aussi une puissante forme d'expression, qui permet de communiquer des émotions et des sentiments.

-**Stimuler sa créativité**: la danse est un art qui permet de s'exprimer de manière unique en laissant libre cours à son imagination, car chaque corps a son mouvement qui lui est propre. Je crois profondément à la puissance et la magie du corps quand on lui laisse faire ce qu'il veut. Et également au pouvoir de la joie qu'induit l'acte de danser.

-**Renforcer sa vie sociale**: les ateliers sont des lieux de rencontres privilégiés. C'est un excellent moyen de s'ouvrir aux autres, de partager des moments de rire et de joie sans jugement. Toutes les femmes sont les bienvenues.

-**Améliorer sa santé physique**: la danse est un entraînement complet pour le corps. C'est une activité qui sollicite tous les muscles, améliore l'endurance, la souplesse et la coordination. C'est une façon de prendre soin de son corps tout en s'amusant.

Et tout simplement un temps pour soi, un cadeau que l'on se fait pour laisser le corps s'exprimer librement, sans jugement.

Prendre le temps de se reconnecter à soi et aux autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-01-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-01-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-01-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-01-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-02-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-02-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-02-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-02-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-03-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-03-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-03-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-03-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-03-2027	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE