Soirée danse libre

Mme ROUGEOT Nadia

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 02)

Début le vendredi 08 janvier 2027

DURÉE : 01:00

Prix : **94.00 €**

PROFILS : Facilitatrice en danse libre

PRE REQUIS :

MATERIEL :

Tapis de sol pour la relaxation.

Vêtements souples, chaussettes ou chaussures adaptées à la salle.

Bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 11MA881

DESCRIPTION

Et si la danse redevenait un espace de liberté, de joie et de rencontre ?

Nés de l'envie de créer du lien, ces ateliers invitent chacun et chacune à se retrouver autour du mouvement, dans un esprit de partage, de spontanéité et de convivialité avec l'envie de célébrer le début du week-end.

Loin des codes, des techniques imposées et de la recherche de performance, la danse libre est une invitation à explorer le mouvement à son rythme, à écouter son corps, à laisser parler son imagination et à exprimer sa singularité, sans jugement ni attente particulière.

Je m'appelle Nadia et je vous propose des ateliers de danse libre, ouverts à toutes et à tous, quels que soient l'âge, l'expérience de la danse ou la condition physique.

Tout le monde est bienvenu !

J'accompagne ces rencontres en proposant différents temps :

- Un temps d'ancrage et d'échauffement.

- Des explorations guidées en musique pour découvrir et laisser émerger le mouvement ensemble.

- Un espace de danse libre pour s'exprimer, jouer, lâcher prise et se laisser porter par la musique.

- Un temps de relaxation et de partage pour accueillir les ressentis et prolonger la rencontre.

Ces ateliers sont avant tout une invitation à prendre le temps, à se reconnecter à soi et aux autres, à partager des moments de rire, de joie et de complicité.

Un moment pour soi, mais ensemble.

Notre philosophie : bienveillance, joie, liberté, partage, respect, accueil et non-jugement.

Alors, prêts à danser et à faire un pas les uns vers les autres ?

Soirée danse libre

Mme ROUGEOT Nadia

OBJECTIFS

DANSER POUR RASSEMBLER

« Un moment pour soi, un mouvement vers l'autre. »

- Créer du lien social :

Offrir un espace de rencontre ouvert à tous, où chacun peut trouver sa place, faire de nouvelles connaissances et partager des moments de convivialité. Favoriser les échanges, les rencontres spontanées et le plaisir d'être ensemble, au-delà des différences d'âge, de parcours ou de condition physique.

- Stimuler la créativité et l'expression personnelle :

Permettre à chacun d'explorer librement son mouvement, de développer son imagination et d'exprimer sa personnalité à travers le corps. Découvrir que chaque corps possède son propre langage et que la danse n'a pas besoin de règles pour devenir une source de plaisir et d'émerveillement.

- Favoriser le bien-être mental et émotionnel :

S'offrir une parenthèse pour relâcher les tensions, se libérer du stress du quotidien et accueillir ses émotions. Grâce au mouvement et à la musique, retrouver de la légèreté, cultiver la joie et profiter d'un moment de détente et de ressourcement.

- Développer la confiance en soi et en son corps :

Apprendre à mieux écouter ses sensations, à prendre conscience de ses capacités et à accueillir son corps tel qu'il est. Oser s'exprimer, expérimenter sans crainte du regard des autres et renforcer progressivement l'estime de soi dans un cadre sécurisant et bienveillant.

- Entretenir sa vitalité physique en douceur :

Mobiliser le corps dans sa globalité, explorer ses possibilités et entretenir la coordination, la souplesse, l'équilibre et l'endurance, chacun selon ses capacités et à son propre rythme. Faire du mouvement une façon agréable et accessible de prendre soin de soi.

- Cultiver la joie, le lâcher-prise et le plaisir de partager :

S'autoriser à jouer, à improviser, à rire et à se laisser surprendre par le mouvement. Retrouver le plaisir simple de danser, sans objectif de résultat ni recherche de perfection, et faire de chaque atelier une expérience collective vivante et enrichissante.

Au-delà de ces bienfaits, la danse libre est une invitation à s'accorder un temps pour soi, à laisser le corps s'exprimer librement et à renouer avec le plaisir d'être ensemble.

Danser pour se retrouver, danser pour se rencontrer, danser pour rassembler.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	08-01-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-01-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-01-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-01-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Vendredi	05-02-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-02-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-02-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-02-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-03-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-03-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-03-2027	18:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE