



INFORMATIONS



SAVERNE A définir



Début le jeudi 19 septembre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS : PSYCHOPRATICIEN

PRE REQUIS :

Aucune compétence technique n'est requise, tout le monde est bienvenu, même si vous n'avez jamais dansé ou médité.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SA372

Prix : **20.00 €**

DESCRIPTION

Régulation par la danse des tensions inhérentes au stress du quotidien

Plaisir de la danse libre sans contrainte de chorégraphie ou de performance

Ancrage, alignement et intégration par la méditation



OBJECTIFS

Entrer en méditation de façon spontanée et immédiate n'est pas toujours à notre portée. Souvent nos tensions musculaires et notre mental font obstacle à la circulation libre de notre énergie et à notre quête de sérénité.

La Danse libre comme expression spontanée du corps devient alors un excellent vecteur pour préparer le corps à la méditation.

Cet atelier, conçu en deux grandes séquences distingue :

- un temps de danse libre spontanée où l'on pourra lâcher, décharger ses tensions, se laisser porter par la musique, sans attente, ni jugement.
- Un temps de méditation dans une perspective d'ancrage et d'intégration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	19-09-2019	18:30	02:00	A définir, 0 - 68100 mulhouse