



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le samedi 28 septembre 2019



DURÉE : 01:15

PROFILS : Professeur de danse

PRE REQUIS :

aucun, ouvert à tous hommes et femmes jeunes ou moins jeunes

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO375

Prix : **182.00 €**

DESCRIPTION

La danse bio harmonique permet de (re)découvrir le mouvement vrai, dans le respect de l'anatomie et des lois de la nature. Sa pratique met en jeu l'ensemble du corps de façon fluide dans un mouvement global et organique et dans une dynamique joyeuse intimement liée à la respiration; il en découle une harmonie et un bien-être du corps libéré de ses tensions inutiles.

Grâce à des exercices ou à de petits enchainements proposés, l'énergie vitale circule mieux, la conscience du corps s'intensifie, l'intériorité se relie à l'espace. Le geste devient délié, signifiant, efficient et harmonieux. La coordination se développe ainsi que le centrage et la concentration. Les articulations se délient en douceur, les chaines musculaires s'étirent en gardant un tonus équilibré.

Cette forme de danse permet aussi d'exprimer ses émotions et de développer sa sensibilité en relation avec des musiques variées classiques, ethniques ou plus modernes.

L'être se développe sur les 3 plans : physique, mental et émotionnel et acquiert une plus grande présence au monde.

Ce cours ne demande aucun niveau technique spécifique et peut se suivre à tout âge. Il s'adresse à tous ceux qui ont envie de danser, et de développer leur mobilité, leur sensorialité et leur expressivité, dans la joie du partage et dans une ambiance chaleureuse et positive.



OBJECTIFS

développer son ressenti, sa conscience corporelle et sa respiration

délier son corps dans le respect de l'anatomie et de la physiologie

développer sa conscience de l'espace

développer son potentiel expressif

développer l'écoute musicale

développer sa relation avec les autres

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	28-09-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	05-10-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	12-10-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-11-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	16-11-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	23-11-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	30-11-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-12-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-12-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	21-12-2019	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-01-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	18-01-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	25-01-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	01-02-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	08-02-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	15-02-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-03-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-03-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	21-03-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	28-03-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Lundi	20-04-2020	18:00	00:50	Visio-conférence, Visio -
Lundi	27-04-2020	18:00	00:50	Visio-conférence, Visio -
Lundi	04-05-2020	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-05-2020	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-05-2020	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-05-2020	18:15	01:15	Visio-atelier, Visio -

Samedi	30-05-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	06-06-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM