



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le samedi 19 septembre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Professeur de danse

PRE REQUIS :

aucun ; les mouvements sont très doux

Demander un avis médical en cas de pathologie

MATERIEL :

tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 5MO1498

DESCRIPTION

Découvrir sur une séance : la danse bioharmonique se réfère à la pratique d'Isadora Duncan et de François Malkovsky, créateurs de la Danse Libre.

La danse bioharmonique permet de (re)découvrir le mouvement juste, 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 enchaînements 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 chaînes 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

Séance de découverte permet de/d' :

Habiter son corps, sentir son espace interieur et l'espace exterieur

Fluidifier ses mouvements, les rendre harmonieux

Améliorer sa coordination

Développer son écoute musicale, sa sensibilité et ses capacités d'expression

Améliorer la confiance en soi et sa relation avec les autres ainsi que sa créativité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	19-09-2020	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM