



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle de Danse)



Début le samedi 16 octobre 2021



DURÉE : 01h

Prix : **182.00 €**

PROFILS : Professeur de danse

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis particulier, les mouvements sont très doux; pas de contre-indication à la pratique sportive douce. Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL :

Tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ : 6MO0606

DESCRIPTION

La danse bioharmonique se réfère à la technique d'Isadora Dunca et de François Malkovsky, créateurs de la Danse Libre.

La danse bioharmonique permet de (re)découvrir le mouvement juste dans le respect des lois anatomiques, physiologiques et physiques. Sa pratique met en jeu l'ensemble du corps de façon fluide dans un mouvement global et organique et dans une dynamique positive 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 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 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: musiques classiques, du monde, ou plus modernes.

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

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, de développer leur sensorialité et leur expressivité dans la joie du partage et dans une ambiance chaleureuse et positive.



OBJECTIFS

Habiter son corps, sentir son espace intérieur et l'espace extérieur

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