



## INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Centre socio culturel  
(Salle de Danse)

 **Début le** samedi 05 octobre 2024

 **DURÉE** : 01:15

**Prix** : **206.00 €**

**PROFILS** : Professeure de danse

### PRE REQUIS :

Pas de prérequis 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** : 9MO253

## DESCRIPTION

La danse bio harmonique se réfère à la technique d'Isadora Duncan et de François Malkovsky, créateurs de la Danse Libre.

La danse bio harmonique 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.

## 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.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	05-10-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	12-10-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-11-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	16-11-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	23-11-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	30-11-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-12-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-12-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	21-12-2024	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-01-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	18-01-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	25-01-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	08-02-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	01-03-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	08-03-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	15-03-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	22-03-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	29-03-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	05-04-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	26-04-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	03-05-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	10-05-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	17-05-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	24-05-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	31-05-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	07-06-2025	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM