



PRATIQUE CORPORELLE DE BIEN-ÊTRE



SAMEDI 28 MARS 2020

Valérie Pujol vous accueillera pour une exploration de **la Méthode Feldenkraïis** : très douce et accessible à tout âge, cette méthode de prise de conscience par le mouvement amène détente, réduit les tensions musculaires pour mieux protéger son dos et permet d'obtenir plus de soutien avec moins d'efforts. Anne Foglia prendra le relais avec la danse, pour vous faire rentrer dans **l'expression corporelle**, celle de la fluidité retrouvée des hanches comme support de votre expression créative. Au menu : musiques aux univers variés pour porter votre imaginaire en mouvement, et consignes d'exploration pour partager l'espace de danse avec les autres danseurs.



14h - 17h



45 € pour l'après-midi



20 personnes maximum

PROGRAMME

- Accueil des stagiaires au centre aquatique Aqua°Bulles à Saint-Fulgent.
- Première partie de l'atelier : méthode Feldenkraïis avec Valérie Pujol.
- Pause avec collation.
- Seconde partie de l'atelier : danse, expression corporelle avec Anne Foglia.



Prévoir un tapis de sol, un plaid ou une couverture et une tenue chaude confortable.