



DANSE CONTEMPORAINE

Animé par Daronnat Isabelle



Ce qui compte, ce n'est pas la prestation, mais simplement danser avec le plaisir de la découverte de nouvelles dimensions de soi et d'apprendre à s'adapter corporellement et mentalement à diverses situations.

Dans un monde où le corps est de plus en plus laissé de côté au profit du cérébral, venez profiter chaque semaine d'une parenthèse pour se retrouver soi avec son corps.

Nous commencerons par un moment de détente des tensions de la journée. Ensuite, nous alternerons les exercices techniques plus relâchés et ceux plus énergiques pour le renforcement de la tenue du corps et des équilibres. Mais aussi pour acquérir rebond, fluidité et liberté corporelle.

Le cours se poursuivra avec l'apprentissage d'une chorégraphie, puis par un temps d'étirement musculaire.

Tout ceci dans une ambiance privilégiant l'échange et la convivialité.

Mardi

Cours débutant : 18h45 à 20h15

Cours intermédiaire : 20h15 à 21h45

Tarif spécial étudiants et demandeurs d'emploi

