

## Reprise de l'atelier « En Corps » le samedi 30 septembre à la Varangue !



Reprise de l'atelier « En Corps » le samedi 30 septembre à la Varangue !

En janvier dernier, Julie Rieb lançait à La Varangue son atelier "En corps" :

<https://lejournaldugers.fr/article/62980-en-corps-un-nouvel-atelier-de-mouvement-libre-a-la-varangue-des-le-14-janvier>

Cet atelier a rencontré son public et redémarre à La Varangue

### samedi 30 septembre 2023

« L'atelier En Corps » est un mélange entre le mouvement libre et l'expression corporelle, aucun prérequis en danse n'est nécessaire.

C'est l'occasion de se faire du bien : bouger, respirer, étirer, exprimer, évacuer, relâcher ses tensions ou au contraire dynamiser son corps.

La voix qui guide aide à entrer dans un état d'écoute des sensations.

L'atelier est une manière de bouger non codifiée et non réfléchi pour un voyage à la frontière entre le « faire » et « l'être ».

A chacune et chacun d'y puiser ce dont il ou elle à besoin. Avec le mouvement on peut explorer des thèmes variés : équilibre, confiance, relation à soi et aux autres, émotions, ancrage, soutien, souplesse, fluidité... et bien d'autres encore...



**Ouvert aux adultes, hommes et femmes de tous les âges, un mercredi soir ( 19h30-21h ) et un samedi matin ( 10 h- 12 h ) par mois.**

« Si tu peux respirer tu sais danser » pourrait être le slogan de l'atelier !

Pour tout renseignement : Julie Rieb au 06 65 20 90 14 ou [atelierencorps@gmail.com](mailto:atelierencorps@gmail.com)

Tarif 10€ / atelier

## 2023

SAMEDI 10H-12H  
30 SEPTEMBRE  
28 OCTOBRE  
18 NOVEMBRE  
16 DÉCEMBRE

MERCREDI 19H30-21H  
11 OCTOBRE  
8 NOVEMBRE  
6 DÉCEMBRE

## 2024

SAMEDI 10H-12H  
20 JANVIER  
10 FÉVRIER  
16 MARS  
27 AVRIL  
25 MAI  
15 JUIN

MERCREDI 19H30-21H  
10 JANVIER  
21 FÉVRIER  
27 MARS  
10 AVRIL  
15 MAI  
5 JUIN

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
ATELIERENCORPS@GMAIL.COM  
06 65 20 90 14