

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

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