Atelier Découverte Danse Libre

Par le biais de Musiques que j'aurai Soigneusement Choisies, venez Découvrir ou Approfondir la Danse Libre Intuitive.

Grâce aux mots que j'utilise pendant l'atelier, je vous aide à vous (Re)Connecter à Vos Ressentis et à Votre Corps.

Ici le Mouvement est Libre et Spontané : il est celui que votre Corps a EnVie de faire.

Pas besoin de savoir danser : ici pas question de technique ni de pas de danse chorégraphié... juste une Qualité de Présence à vous, à la Musique, à mes mots et à ce que votre Corps vous murmure.

En Vous Autorisant à Danser le Mouvement qui vous vient, vous Acceptez ce qui est Là Présent pour vous,.. votre Propre Musique. Une Sensation de Légèreté, de Joie, de Liberté d'Être et de Mieux-Être émergent alors.

Oser son Expression, tout en étant et en se sentant Soutenu.e par la personne qui Facilite l'atelier, c'est Lâcher Prise petit à petit et Goûter au Plaisir d'Être Pleinement Soi.

Pour Savourer Pleinement le moment, n'oubliez pas votre bouteille d'eau et de porter des vêtements souples qui permettent une plus grande amplitude de mouvement.

Au Plaisir de Vous Rencontrer prochainement.

INSCRIPTION VIA GYM SAUBENS
contact@gym-saubens.fr

Jeudi 25 avril de 20h45 à 21h45

15 euros

avec Emmanuelle PORTRAT