

MERCREDI
DE 18H45 À 20H
CENTRE DE SOI



Atelier
Danse libre

Corps
Mouvement
Bien-être



Un Atelier pour prendre soin de soi

Se réveiller énergiquement avec des outils issus du Do in et du Qi Gong.

S'appliquer à trouver et ressentir l'alignement
et le bonnes postures avec le yoga-danse.

Se redresser, se renforcer.

Bouger, danser pour alléger les tensions, aider à libérer les blocages.

Se dynamiser et exprimer sa créativité.

Ressentir et dialoguer avec son corps.

Se poser et se déposer pour respirer en conscience.

Se laisser bercer par des visualisations apaisantes et ressourçantes.

Renseignements et inscriptions :

Karine Jamet / Danse Thérapeute

06.60.47.59.93

krysalide.infos@gmail.com