

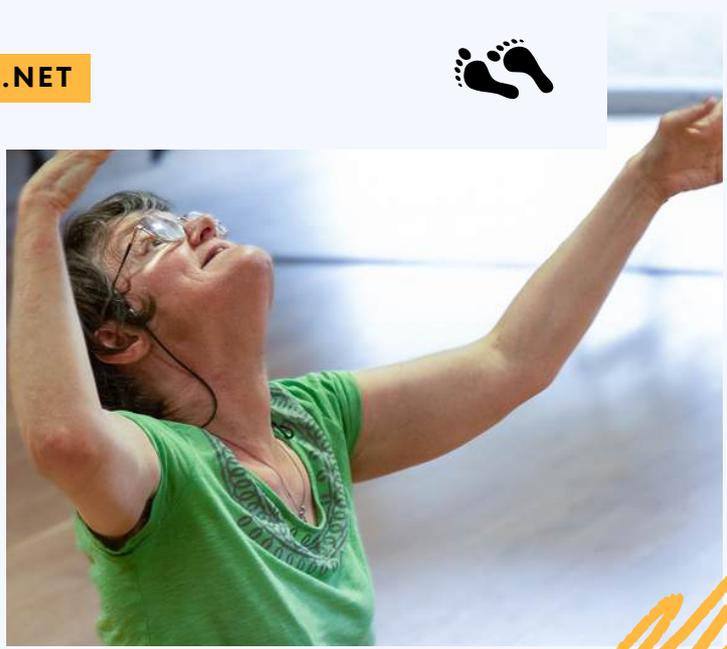
Propose des stages de formation

“Construire et animer
des séances de Médiation corporelle,
Danse/bien-être”

*Animés par Karine Jamet
Danseuse / Chorégraphe / Danse Therapeute*

Le Centre de Soi
26 allée Champs Dinard 86440 Migné Auxances

WWW.KRYSSALIDE.NET





**1-2-3 novembre
2024**

**Les fondamentaux
de la danse.**

Nous traverserons les principes de base de la danse la conscience/le ressenti du corps et du mouvement, la relation à l'espace et au temps, les variations d'énergie, la relation aux autres, la place de la musique.

Nous verrons les bienfaits du mouvement sur leur corps et leur esprit.

290€

1 stage



570€

2 stages

**7-8-9 février
2025**

L'expression de soi

Nous explorerons comment aller vers l'expression de sa propre personnalité, l'affirmation de sa singularité.

Mais aussi l'expression libératrice d'émotions.

Nous verrons comment les objets, médiateurs du mouvement, peuvent nous y aider.



850€

3 stages

**25-26-27 avril
2025**

L'estime de soi

Nous travaillerons à développer des processus pour cheminer vers une meilleure appréciation de nos valeurs, de nos compétences.

Le dessin et/ou l'écriture viendront nous donner des pistes intéressantes.



Horaires : 10/13h - 14/17h

Renseignements et inscriptions : krysalide.infos@gmail.com