

**LUNDI
DE 10H30 À 11H30**

**TIERS LIEU
LES FEUILLANTS**

Atelier danse
pour les Seniors

Voulez vous
danser ?



7 RUE
DES FEUILLANTS
86000 POITEIRS



Voulez-vous danser ?

Debout ou confortablement assis, tout d'abord, il s'agira d'éveiller son corps en douceur, en étant attentif aux murmures de ses sensations.

**

Puis nous plongerons dans la joie et l'allégresse de la danse, tantôt au rythme de mélodies d'ici et d'ailleurs, tantôt sur des airs d'hier et d'aujourd'hui, créant une harmonie entre musique et danse au service de l'expression de notre créativité.

**

Voulez-vous danser ?

C'est également un moment de partage et de rencontres chaleureuses.

**

À la fin de la séance, nous retournerons au calme pour respirer en pleine conscience, laissant danser le souffle de notre respiration.

Animée par Karine Jamet / Danseuse/Danse Thérapeute

Tarif: 10€ la seance / 90 € carte de 10 séances

Inscriptions au 06.60.47.59.93

krysalide.infos@gmail.com