

Atelier Sophro Danse

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 16:30

Professeur salariée : Enza VILLETTI

Jour et horaire : Le samedi de 9h à 11h00

Cotisation :

Possibilité d'inscription à la séance (25 € par atelier de 2h) au bureau de l'AC2000, minimum 15 jours à

Séance gratuite (13h30-14h30)

le samedi 25 septembre 2021

Reprise : Samedi 25 septembre 2021

Atelier Sophro Danse

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 16:30

Inscription aux 5 ateliers le samedi 11 septembre

Cet atelier est destiné à toute personne désirant allier la sophrologie et le mouvement. Je vous accompagne dans un mouvement conscientisé, dans votre corps et dans l'espace. Discipline vivante, en mouvement régulier qui vient approfondir la perception du corps en conscience ; les techniques sont simples, douces, s'adaptent à tous. Être à l'écoute de soi-même, harmoniser sa respiration et les mouvements du corps dansés. La sophro danse permet de développer sa capacité à lâcher prise par la pratique de l'expression corporelle.

Dates proposées

9 octobre
27 novembre

16 octobre
11 décembre

13 novembre

Nombre de participants minimum 6