



*À la rencontre
de votre quintessence ...*

etreheureux-repere.com

Renseignements et inscriptions :
page « nous contacter »
<http://www.etreheureux-repere.com/>

Bourges (18)

Vos Ateliers hebdomadaires
Life/Art Process
Danse Intuitive



Mets ta Vie en mouvement

La plupart des gens apprennent à « se tenir bien, se tenir droit, pas bouger, avoir peur du regard des autres etc. ». **Tous les carcans de nos vies quotidiennes.**

Dans ces ateliers tu explores les mouvements naturels de ton corps, ceux que ton corps connaît et n'a pas pu exprimer ou juste ce qui vient dans l'improvisation de l'instant.

Dans une atmosphère de bienveillance tu expérimentes un espace de douceur, de liberté et de plaisir de danser.

Tu relâches des tensions, des blocages.

Danser pour être libre, danser pour s'aimer, danser pour transformer, danser pour évacuer le stress et relier le corps et l'esprit dans le bien-être.

Au fur et à mesure que tu pratiques,

Tu te sens de mieux en mieux.

Ce bien-être se manifeste dans ton quotidien.

Les mercredis 19h-21h

Lieu : 269 rue de la métairie

18 230 **St Doulchard**

Tarif : 20 € la séance ou 200 € les 10 séances + 1 OFFERTE

A expérimenter un peu beaucoup ou passionnément.

Consultes le calendrier ci-dessous.

Possibilité de commencer les ateliers à tout moment dans l'année ou de venir ponctuellement. Contact : Dominique 06 76 53 47 07

Calendrier
Ateliers Life/art process
Danse intuitive

Les ateliers ont lieu pendant les périodes scolaires

St Doulchard
Les mercredis 19h-21h
(sauf pendant les vacances scolaires)

Les ateliers reprendront le

19 septembre 2018