

Ateliers d'éveil du corps.

Au 667 rue Aristide Bergès. 38330 Montbonnot-Saint-Martin

Salle Danse'IT

Ces ateliers permettent d'explorer différents niveaux et différents aspects de votre corps, afin de trouver son fonctionnement optimal.

Au cours de notre vie le corps doit faire face à de nombreuses sollicitations ou traumatismes.

Durant l'atelier nous aborderons la respiration, le relâchement, la mise en place du mouvement du sol jusqu'à la position verticale.

Le corps a de nombreuses capacités de régulation.

Vous explorerez votre intelligence corporelle, vos mouvements de régulation, de réparation et de ressourcement.

« Savoir écouter son corps pour être mieux »

« Faites de votre corps, un allié »

Dates des ateliers :

Septembre 2019	Vendredi 20 de 9h00 à 12h00
Octobre 2019	Samedi 26 de 9h30 à 12h30
Novembre 2019	Samedi 30 de 9h30 à 12h30
Décembre 2019	Vendredi 20 de 9h à 12h
Janvier 2020	Vendredi 17 de 9h à 12h
Février 2020	Vendredi 14 de 9h à 12h
Mars 2020	Vendredi 27 de 9h à 12h
Avril 2020	Samedi 25 de 9h30 à 12h30
Mai 2020	Vendredi 15 de 9h à 12h
Juin 2020	Samedi 20 de 9h30 à 12h30

Tarifs des ateliers :

- Inscription à l'année : 350€
- Inscription pour 3 ateliers : 110€
- Inscription ponctuelle à un atelier : 38€

Horaires des ateliers :

- Ateliers du **vendredi de 9h à 12h** et ateliers du **samedi de 9h30 à 12h30**

Inscriptions par téléphone au 06 78 12 65 66, Yannick ARCHAMBAUD.