



# DANSE ET FELDENKRAIS

Le samedi 20 janvier, 3 février, 16 mars et 25 mai 2024

Atelier de 15h à 18h

De la sensation à l'expression de soi, du tout petit au plus grand.

De façon ludique et profonde, nous allons à la rencontre de notre vitalité.  
Nous allons explorer des mouvements simples, tranquilles, rythmés,  
laisser le plaisir de bouger s'installer.

Aller librement à la rencontre de son mouvement propre,  
danser sans jugement et avec bienveillance.

*Respirer... Bouger librement... Explorer...*

*Vivre son corps en conscience et retrouver son élan vital.*



*J'enseigne depuis trente ans la prise de conscience par le mouvement selon la méthode Feldenkrais et c'est plus récemment que j'ai rencontré la danse biodynamique avec Rafaël Baile. Il n'y a pas d'âge pour danser, pour être dans l'instant présent et laisser celui-ci nous surprendre.*

*Danser, c'est s'ouvrir à ce qui est là, maintenant, et l'offrir au monde.*

Anne Riéra



Tarif adulte : 30€ par atelier + 13€ d'adhésion

**MJC ALLOBROGES – 1 Rue Hauquelin – 38000 GRENOBLE**

**Tél. : 04.76.42.56.96**

**Site : [www.mjc-allobroges.fr](http://www.mjc-allobroges.fr) Email : [mjc.allobroges@wanadoo.fr](mailto:mjc.allobroges@wanadoo.fr)**