



DANSE ET FELDENKRAIS

Le samedi de 15h à 18h
05/10, 23/11, 14/12/2024,
11/01, 08/02, 22/03/2025

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 : mjc-allobroges.org Email : mjc.allobroges@wanadoo.fr