ACTIVITÉ ARTISTIQUE ET DE BIEN ÊTRE

« LE CORPS EN MOUVEMENT »

Enseignante de l'activité : Ivola DEMANGE
Cours : Vendredi 10h- 11h45 en salle de danse PDA, BRON
Enseignement au 1er semestre uniquement.
Notation possible : Oui

Ce cours permettra de **vivre une expérience unique** d'approches de différentes méthodes, transmettant **des outils précieux pour un bien être accessible au quotidien.** Il donne une possibilité de retrouver **le bien-être du corps en mouvement** par différentes **pratiques énergétiques et d'éducation somatique.** Nous aborderons différentes activités en utilisant des éléments qui nous permettront d'accéder à une écoute du corps à la fois sensible et dynamique, dans la détente et l'engagement, dans le jeu et l'exploration du mouvement dansé , dans l'apprentissage de son corps énergétique. Ce cours sera un moment de détente et de **retour à soi** tout en acquérant les éléments techniques de **gestion de son stress et de plaisir du corps en mouvement.**

Les pratiques utilisées sont celles de **l'Art du Chi*** (Qi gong , auto massage des méridiens, techniques de méditation et de relaxation), celle du **Yoga ***, du **Mouvement Vital Expressif** * et de **la Danse contemporaine Libre *** sur partition (approche Anna Halprin).
* Vous pouvez trouver la description des activités sur les fiches des cours spécifique correspondant. Dans ce cours nous ferrons un mixte !
Nous serons aussi amené à pratiquer dehors au milieu des grands arbres du parc de Parilly si le temps le permet.

Activité ouverte à tous ! Aucun niveau !
Activité Noté en Bonus ! (Les activités de Bien-être sont évaluées sur l'assiduité et le temps de pratique)

Tenue : En habits souples et confortables, prévoir de pratiquer pieds nus ou en chaussette. Prévoir des habits chauds pour les temps de relaxation et de méditation (ou petite couverture) ainsi que des chaussures confortable (sans talons) pour les pratiques extérieures.

Remarque : Il n'y a aucune contre indication à la pratique car nous apprenons « l'écoute de soi » et l'ajustement des mouvements et de l'intensité aux demandes de son propre corps.
Vous retrouverez une partie de cet enseignement dans les cours suivants (cf. fiches) :
Tai Ji Quan, Qi gong et Médiation, Yoga, Danse : Mouvement Vital Expressif, Danse contemporaine et Atelier d'improvisation, ainsi que les « Matinées Danse/ Bien-être ».