ACTIVITÉ DE BIEN ÊTRE

Matinées DANSE/ BIEN- ÊTRE

Enseignante de l'activité : Ivola DEMANGE
Dates : Les Samedis : **17 octobre 2020, 28 novembre 2020, 06 mars 2021, 3 avril 2021**
Horaires : de 10h à 13h
Lieu : Salle de danse PDA, BRON
Notation possible : Non
Inscriptions : Étudiants et Personnel de l'université Lumière Lyon2.
Vous pouvez vous inscrire à une seule matinée. Elles auront lieu sous réserve d'inscriptions suffisantes.
Un mail de confirmation une semaine vous sera envoyé. Contact : ivola.demange-smith@univ-lyon2.fr

Ces matinées sont une opportunité pour **vivre une expérience unique** d'approches de différentes méthodes qui s'invitent à l'université, transmettant **des outils précieux pour un bien être accessible au quotidien.** Elles donnent une possibilité de retrouver **le plaisir du corps en mouvement** par différentes **pratiques énergétiques et d'éducation somatique.** Cette proposition est unique en France !

Nous aborderons différentes méthodes de techniques psycho corporelle :

- « **Rio Abierto** : **Mouvement et Transformation »** (cf. fiche Mouvement Vital Expressif) **(17 octobre 2020)**
- **« Life Art Process »** approche d'Anna Halprin (cf. atelier contemporain) **(28 novembre 2020)**
- **Préparation à la « Danse planétaire » (Anna Halprin)** (cf. site ivolademange.com) **(06 mars 2021, 3 avril 2021)**

Ces méthodes nous permettent 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.
Ces matinées sont 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.**
Dans ces matinées nous pourrons prendre le temps d'approfondir ces méthodes uniques afin de vivre une expérience pleine.
Nous serons aussi amené à pratiquer dehors au milieu des grands arbres du parc de Parilly si le temps le permet pour la Danse planétaire.

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.