

LES ATELIERS 2025



Dansez La Vie!



L'association La Fabuleuse Nomade vous propose une soirée découverte de la danse libre 😊, suivie (pour ceux qui veulent) d'un repas partagé en auberge espagnole.

Mercredi 19 février 2025

Salle des fêtes de Saint Puy

Danse de 19H à 21H30

Entrée libre

Florence vous concocte un programme d'une heure 15 de musiques variées, qui s'enchainent naturellement comme une vague...**laissez vous entraîner dans le mouvement**

Inspirée de la "danse des 5 rythmes" de Gabriel Roth, la pratique de la danse libre consiste simplement à se donner un temps spécial pour danser: se laisser mouvoir par la musique, en suivant la progression proposée, sans rien forcer, et à l'écoute de soi-même et de ce qui vient. La musique démarre en douceur et fluidité, puis deviens plus rapide et rythmée jusqu'à un sommet, avant de redescendre doucement .

Chacun danse pour soi, sans se préoccuper des autres, sans parler: Ce processus permet de lâcher la peur du regard des autres et de se tourner vers soi, et le mouvement qui nous vient naturellement, en fonction de notre état du moment.

Accessible à tout âge et état de santé, cette activité permet d'expérimenter la joie de bouger son corps dans une multitude d'ambiances et de rythmes...aussi variés que la Vie!

Le mieux est de venir essayer! Tenue souple+chaussons de danse, et...EN PISTE !

Renseignements et inscriptions

flosoissong@gmail.com

0624921907