



EN COLLABORATION AVEC

KARINE GUICHARD

chorégraphe et professeure
de danse contemporaine



LA DANSE, UN ESPACE DE LIBERTÉ

Se connecter avec sa joie, sa douceur,
embrasser l'espace, trouver l'élan,
s'accueillir avec humilité.

4 THÈMES POUR S'EXPLORER

1^{ÈRE} SESSION

S'ANCRER POUR UN BUSTE SOUPLE

15, 22, 29 SEPTEMBRE
6 ET 13 OCTOBRE

Préparer le corps à danser.
Une série d'exercices
guidés qui permettent
de relâcher, de trouver
de la fluidité, d'organiser
son corps dans l'espace.

2^{ÈME} SESSION

DANSE CRÉATIVE

12, 19, 26 JANVIER
2 FÉVRIER

Des jeux, des ateliers
pour jouer, imaginer.
Une approche ludique
et poétique.

3^{ÈME} SESSION

DANSE LIBRE

9, 16, 23 MARS

Battre notre propre
pulsation et se laisser
porter par celle
des autres.
Inspirée de la bio danza
et de la danse
des 5 rythmes.

4^{ÈME} SESSION

LA DANSE, UN ESPACE D'ÉMANCIPATION

4, 18, 25 MAI
1 JUIN

« Je sens mon corps changer,
apprendre, gagner en densité,
en puissance, en souplesse,
aiguiser ses directions,
je sens mon corps »
Coline Pierré
« danser jusqu'à soi »



INSCRIPTION

pour les 16 cours
du 15 septembre
au 1^{er} juin



3 PAIEMENTS DE 95€

au nom de l'association Au Centre.

UN ESPACE BIENVEILLANT POUR EXPLORER,
RESSENTIR ET DANSER PLEINEMENT.



AU CENTRE
46 rue du chemin de fer
77400 Lagny sur Marne



admin@auriayoga.com