

mardi

19h	Rock avancés	Swinghome
20h	Lindy Hop débutants	Swinghome

mercredi

19h45	Biodanza	Radija
-------	----------	--------

jeudi

12h20	Yoga-stretch	Mira
17h45	Technique Alexander	Mira
19h	Rock débutants	Swinghome
20h15	Lindy Hop avancés	Swinghome

vendredi

12h30	Postural Ball®	Laure
17h30	Atelier chorégraphique	Laure
18h45	Atelier de création	Laure
20h	Atelier chorégraphique	Laure

dimanche (stage mensuel)

14h	Rock	Swinghome
16h15	Lindy Hop	Swinghome

SWINGHOME

info@swinghome.net
05 31 23 51 67 - 06 37 39 45 34
swinghome.net

LAURE SALVIAC

lappart.danse@hotmail.fr
07 83 64 70 80
www.laure-salviac.com

MIRA

temps@serenite.site
06 74 06 03 63
www.serenite.site
www.artetvie.info/danseimage

RADIJA (BIODANZA)

radij2@yahoo.fr
06 25 45 65 33

2018-2019

Centre de Danse et Bien-être

Art&Vie**Lindy Hop****Biodanza****Rock****Technique Alexander****Butô****Yoga Postural Ball****Danse contemporaine**

9, rue du Capitaine Treilhes - ALBI

www.artetvie.info**Centre de Danse et Bien-être Art&Vie – 05 31 23 51 67**

BIODANZA (Radija)

La Biodanza met en mouvement le potentiel humain de chaque personne. A la fois ludique et accessible pour tous, elle permet d'intégrer ses émotions, pensées et actes. Ainsi chaque pas de danse crée un nouveau pas vers la vie. Sa pratique régulière renforce l'estime de soi, la joie de vivre, l'harmonie dans ses relations et la capacité de s'exprimer.

Le mercredi à 19h45. La séance de découverte est offerte.

DANSE CONTEMPORAINE (Laure)

Aucune pratique assidue de la danse ou d'autres pratiques corporelles ne sont requises pour participer à cet atelier. Il est proposé à toute personne souhaitant découvrir et s'initier au mouvement dansé pour le plaisir de bouger librement dans une cohésion de groupe. Pour les confirmés, l'atelier de création renforce leurs acquis, leur permet de diversifier et d'élargir leurs connaissances, tout en appréhendant de nouvelles techniques, et en explorant les possibles du processus de création et d'écriture chorégraphique.

Atelier chorégraphique 14-18 ans vendredi 17h30, adultes vend. 20h

Atelier de création contemporaine vendredi 18h45

LINDY HOP (Swinghome)

La plus populaire des danses swing, c'est l'ancêtre du Rock et du Be-bop. Danse joyeuse et ludique, riche en écoute musicale, elle vous permettra de vous plonger dans l'univers des Big Bands des années 30.

débutants mardi 20h15-21h30, avancés jeudi 20h15-21h30

POSTURAL BALL (Laure)

Activité physique et de bien-être, «Sport Santé» pour renforcer le corps et libérer l'esprit.

Il se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon.

Il est fondé sur l'alternance de postures statiques en renforcement musculaire, d'étirements passifs, et de relaxation avec des transitions précises et spécifiques à la méthode.

Il s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux adolescents, et peut se pratiquer en groupe loisir bien-être, ou en coaching particulier

Les vendredis de 12h30 à 13h30

DANSE BUTÔ (Mira)

Tatsumi Hijikata, un des créateurs du butô, doué pour l'improvisation, met au point une forme de danse qui prend sa source dans l'inconscient individuel et collectif. Au programme :

- un travail technique d'échauffement et de massage Thaï pour dénouer, relaxer et libérer le corps, condition requise pour l'improvisation.
- un atelier guidé et utilisant les thématiques du Butô pour développer l'imaginaire. Les thématiques les plus utilisées étant les moments forts de la vie, à savoir le fœtus, la naissance, la sexualité et la mort, mais pas seulement.

Ateliers un week-end par mois. Pour ados et adultes.

ROCK (Swinghome)

A partir de la version 'basique' du Rock, vous apprendrez à danser en harmonie avec les musiques des années 50. Au programme: pas, guidage, connexion, interprétation musicale,...

débutants jeudi 19h-20h15, avancés mardi 19h-20h15

TECHNIQUE ALEXANDER (Mira)

Méthode de découverte de soi et de rééducation du mouvement et de la posture qui va vous donner ou redonner le plaisir de bouger, en éliminant le stress et les tensions inutiles.

Elle est appréciée de tous pour la conscience et la simplicité qu'elle génère. Elle vous propose des outils concrets pour développer votre attention, prendre conscience de la puissance avec laquelle la pensée affecte le mouvement et l'expression, améliorer votre équilibre physique et mental, être plus économe et efficace tout en améliorant votre équilibre général.

Les jeudis à 17h45. Stages et cours particuliers sur demande

YOGA-STRETCH (Mira)

Les effets bénéfiques de ce yoga se ressentent par le bon fonctionnement des systèmes immunitaire, nerveux, digestif, cardiovasculaire, respiratoire et hormonal. Une pratique régulière maintient le corps en parfaite santé et vous rend plus souple.

Séance dynamique complète d'entretien voire de régénération du corps.

Les jeudis de 12h20 à 13h20. Stages sur demande.

Pour connaître les tarifs, merci de contacter l'association correspondante.