

**2021-2022**

## Rock



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,...  
Les mercredis à 18h. Stages un dimanche par mois 16h-18h.

## ateliers féminin dansé

Rayonnez et boostez votre féminité.  
Ateliers thématiques de développement personnel par la danse orientale et l'éveil des centres énergétiques.  
Un week-end par mois. samedi 14h-18h, dimanche 9h30-13h30.

## Lindy Hop



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.  
Moyens jeudi 19h-20h, avancés jeudi 20h15-21h30

## Biodanza



La Biodanza met en mouvement le potentiel humain de chaque personne. A la fois ludique et accessible à 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.  
Débutants lundi 18h30, avancés mercredi 19h30.

## Yoga, Qi Gong



Eveillez vos énergies de vie!  
Yoga, Qi Gong, relaxation, méditation.  
Vous souhaitez changer votre vie, améliorer votre santé et retrouver un état de bien-être intérieur : faites du yoga!  
Vous désirez développer des énergies de vie et de santé ! Le Qi Gong va vous séduire.  
Vous aimeriez vous détendre, gérer votre stress, reconnecter votre nature la plus essentielle : la relaxation profonde vous conduira vers un état de détente physique et psychique très agréable et vous permettra de vous ressourcer en profondeur.  
Les mardis de 18h30 à 20h

## Danse africaine



Les danses africaines sont connues pour être à la fois dynamiques et techniques. En groupe ou en solo : il y en a pour tous les goûts ! Elle est reconnue pour son côté tonique et énergique. Les élèves sollicitent tous les muscles du corps via des mouvements amples et fluides, le tout pour le bien-être du corps. Il n'est pas obligatoire d'avoir un cardio de sportif pour faire de la danse africaine : le tout est de bien choisir son style selon la rapidité du tempo.  
La danse africaine permet de travailler sa souplesse, sa tonicité, son rythme et même sa musicalité ! Elle privilégie avant tout l'expression corporelle et l'émotion. Dans une ambiance conviviale, les cours aident à mieux connaître son corps et à faire ressortir sa sensualité.  
Les lundis de 20h30 à 22h.

## Technique Alexander

C'est une approche unique de l'étude du mouvement, un outil pour éliminer les tensions inutiles et soulager les douleurs liées aux mauvaises habitudes, tout en nous donnant la clé pour rendre tous nos mouvements simples et efficaces et augmenter notre potentiel énergétique.  
A la fois préventive et corrective, elle s'adresse à tous, ses objectifs étant d'améliorer la coordination et l'équilibre, de réduire les tensions musculaires, la fatigue et les problèmes liés à certaines affections pour favoriser un mieux-être. Tout ceux qui apprennent ce mode d'emploi du mouvement humain en bénéficient immédiatement.  
Les jeudis de 12h30 à 13h30.

## Rock Lindy Hop

### Swinghome

info@swinghome.net  
05 81 02 31 95 - 06 37 39 45 34  
swinghome.net

## Biodanza

### Radija

radij2@yahoo.fr  
06 25 45 65 33

## Yoga, Qi Gong, Relaxation

### Joëlle

joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr  
06 20 11 20 07  
joelle.maurel.pagesperso-orange.fr

## Danse africaine Coaching sportif

### Abib Sow

metisartsport@gmail.com  
06 33 86 16 34  
metisartsport.fr

## Danse Butô Technique Alexander

### Mira / Danse Image

mira.adam@sfr.fr  
06 74 06 03 63