



PRÉSENCE & DANSE

En juin, Cours Découverte Gratuit à La Chapelle Basse Mer

-« Nos fascias en mouvement »

A la rentrée 2025, l'association Présence & Danse propose trois approches corporelles: le MUNZ FLOOR, la Gymnastique Sensorielle et la Danse du Sensible. Leur point commun est cette grande lenteur qui initie des bienfaits sur nos fascias, ce précieux tissu conjonctif régulateur et régénérateur de notre corps.

- ◆ **MUNZ FLOOR** est une approche corporelle innovante créée par un danseur, Alexandre MUNZ, qui est basée sur des micro mouvements dynamiques spiralés de la colonne vertébrale.
mardi 10 et 17 juin à 9 h 45 - jeudi 12 et 19 juin à 20h
Pratique au sol, accessible aux mal voyants

- ◆ **GYMNASTIQUE SENSORIELLE & MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE** fruits des recherches de Danis Bois, fondateur de la fasciathérapie, nous permet d'entretenir notre corps en douceur, d'installer un état de présence et de solidité en unifiant corps et esprit.
mardi 10 et 17 juin à 9 h 45
Pratique assise sur chaise et debout

- ◆ **DANSE DU SENSIBLE**, avec l'approche de la Pédagogie Perceptive créée par Danis Bois, elle nous permet de danser en pleine présence et écoute de soi, et de nous exprimer dans notre liberté gestuelle.
mardi 10 et 17 juin à 11h 15 - jeudi 12 et 19 juin à 17h
pratique assise sur chaise et debout

Chacune de ces pratiques développent notre attention à notre corps et l'écoute de nos sensations profondes; nous déployons un corps plus vivant, un mental plus calme, une qualité de présence plus affinée.

- « DANSES EN LIGNES » Apprentissage de chorés dans une ambiance conviviale, seule ou à plusieurs.

jeudi 12 et 19 juin à 14h 15

*Un cours **débutant de Danse en Ligne** est prévu pour la rentrée 2025.*

Renseignement et inscription

06 10 86 36 27 www.presenceetdanse.fr