

## **PRÉSENCE & DANSE**

**Cours Découverte du 16 au 18 septembre à La Chapelle Basse Mer**

3 pratiques qui développent notre attention à notre corps et l'écoute de nos sensations profondes :

- ◆ **MUNZ FLOOR** - Anne nous guide dans approche corporelle au sol, basée sur des micro mouvements spiralés lents de la colonne vertébrale.  
**mardi 9h 30 - mardi 11h - jeudi 20h**
  
- ◆ **GYMNASTIQUE SENSORIELLE & MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE** - Josiane nous apprend à prendre soin de nous et à nous percevoir en profondeur avec l'approche de la Somato-psychopédagogie créé par le Pr Bois.  
**mardi 10h**
  
- ◆ **DANSE SENSORIELLE** - Anne nous accompagne pour danser en pleine présence et écoute de soi, et nous exprimer dans notre liberté gestuelle.  
**jeudi 17h**

**DANSES EN LIGNES Débutant**- Anne nous apprend tout un éventail de chorés principalement de sa création dans une ambiance conviviale  
**jeudi 15h 30**

**06 10 86 36 27** [www.presenceetdanse.fr](http://www.presenceetdanse.fr)