



# DANSE LIBRE ET SOPHROLOGIE

Séances d'1h15 hebdomadaires à Sallanches (74)

**LE JEUDI MATIN** de 8h45 à 10h à l'Espace Himalaya

**LE JEUDI SOIR** de 17h30 à 18h45 au Chalet de Villy

Pour une pratique régulière et accompagnée de la danse libre et autres pratiques corporelles (relaxation, rêve éveillé, respiration consciente, automassages ...).

Cet espace vous invite à :

- une exploration fine des possibilités du corps et de la conscience.
- cultiver la confiance en soi et en l'autre, la vie
- libérer les tensions, les retenues pour se sentir plus libre et heureux d'être soi séance après séance

Nul besoin de savoir danser. Pas d'attente, pas de jugement, juste l'accueil de ce qui se présente en soi (sensations, émotions, rêveries), et dans les interactions avec le groupe, la musique, le lieu (salle ou jardin).

SEANCES ETE : 1, 8, 22, 29 AOUT

16 € / séance - 48 € / 4 séances

A PARTIR DE SEPTEMBRE

16 € / séance - 140 € / 10 séances - 330 € / année

