



Bonjour à vous qui avez manifesté le souhait de rejoindre les ateliers de danse libre cette année !

Peut-être d'abord pour venir essayer, ou bien pour retrouver les bonnes ressources que vous y avez puisé l'an dernier et déjà prêt(e) à repartir pour une belle année de voyages au plus près de votre nature ...?

Quel que soit votre état, votre intention pour cette première séance, soyez le-la bienvenu(e) !

Voici les informations pratiques afin que vous puissiez entrer dans l'aventure de la manière la plus confortable pour vous.

Je me réjouis de vous accueillir dans ces bulles de liberté, qui, je le souhaite vous apporterons ressourcement, vitalité et joie d'être au quotidien !

Je reste à votre disposition pour toute question.

De tout coeur,

Charlotte

HORAIRES ET LIEUX

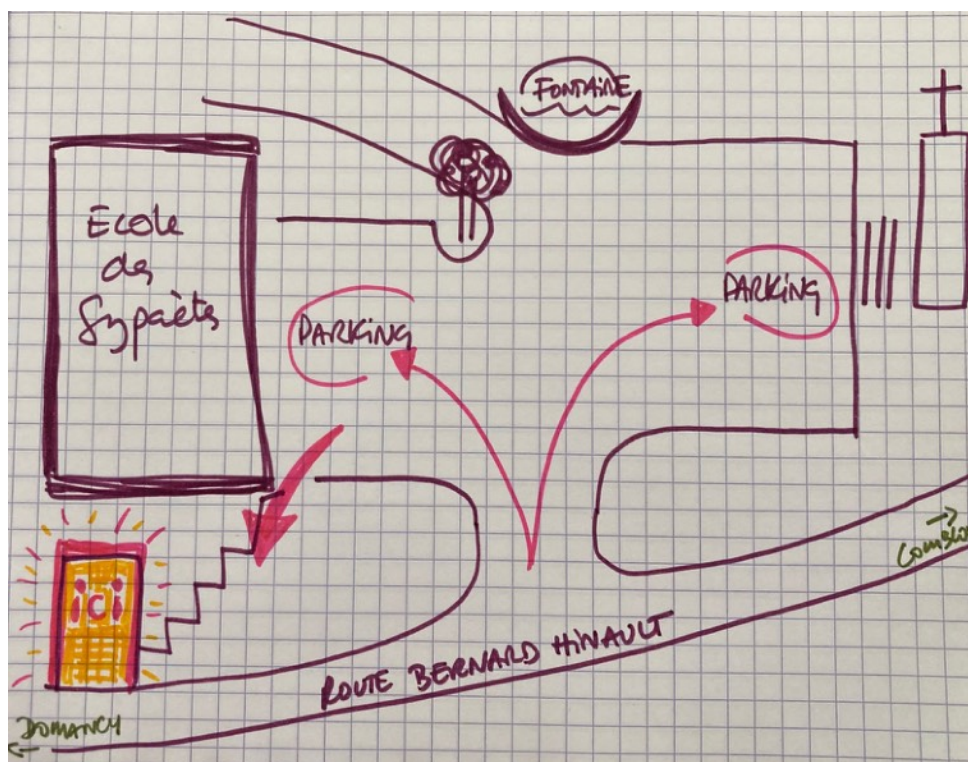
GRUPE DU JEUDI SOIR (20h/21h15) à DOMANCY - Salle des Gypaètes (sous-sol de l'école des Gypaètes- près de l'église de Domancy)

Ouverture de la salle 19h55

Adresse : 11 Impasse de Becuet 74700 Domancy

Parking : Sur le parking entre l'Eglise et l'école primaire de Domancy.

Accès : L'entrée de la salle se trouve en bas des escaliers, sur votre gauche quand vous êtes face à l'école et dos à l'église. Ci dessous un petit plan-maison, car les escaliers sont bien cachés !



GRUPE DU VENDREDI MATIN (8h45/10h) à SALLANCHES - Studio Alpes Show Danse

Ouverture de la salle : 8h40

Adresse : 341 Quai de Warens, 74700 Sallanches

Parking : Le long du mur devant l'entrée du studio. Evitez à tout prix les places privées réservées aux habitants du haut du bâtiment.

Accès : Salle en face de l'entrée.

TARIFS

SEANCE UNITE : 18€

CARTE 10 SEANCES : 160 €

ABONNEMENT ANNEE : 325€ (13€/séance)

ABONNEMENT JUSQU'A LA FIN DE L'ANNEE : 14€/ séance X le nombre de séances restantes.

MINI CYCLES : Tout au long de l'année j'organise mes séances selon des mini-cycles que l'on peut suivre dans leur intégralité ou bien ne venir qu'à certaines séances. Il est possible de régler pour un engagement à un cycle (sur la base de 17€/séance)

MODALITES D'INSCRIPTIONS

INSCRIPTION AUPRES DE CHARLOTTE SCHWARTZ

Par SMS ou Whatsapp au 06.14.99.10.30

Si vous souhaitez poursuivre l'aventure :

- Rejoignez le groupe whatsapp IMAGIDANSES :

<https://chat.whatsapp.com/CDbXsJNsP7kK6YN2lBgPOE>

- Remplir une fiche d'inscription (ci-jointe) accompagnée du règlement et de la cotisation de 15€ pour les associations nous louant les salles.

PLANNING 2025-2026

SEPTEMBRE	JEUDIS : 11- 18 - 25 VENDREDIS : 12 - 19 -26 Grande danse d'automne* : Dimanche 21 (19h-21h30)
OCTOBRE	JEUDIS : 2 - 16 VENDREDIS : 3- 17 Danse libre et collage* : Vendredi 31 (19h30-22h)
NOVEMBRE	JEUDIS : 6 - 13 - 20 - 27 VENDREDIS : 7- 14 - 21 - 28
DECEMBRE	JEUDI : 11 VENDREDI : 12 Grande Danse d'hiver* : Dimanche 21 (19h - 21h30)
JANVIER	JEUDIS : 15 - 22 - 29 VENDREDIS : 16 - 23 - 30 Danse libre et collage* : Vendredi 30 (19h30 - 22h)
FEVRIER	JEUDIS : 5 - 26 VENDREDIS : 6 - 27
MARS	JEUDIS : 5 - 12 - 26 VENDREDIS : 13 - 27 Grande danse de printemps* : Dimanche 22 (19h - 21h30)
AVRIL	JEUDIS : 2 VENDREDIS : 3 Danse libre et collage* : Vendredi 24 (19h30 - 22h)
MAI	JEUDIS : 7 - 21 - 28 VENDREDIS : 8 - 22 - 29
JUIN	JEUDIS : 4 - 11 - 25 VENDREDIS : 5 - 12 - 26 Grande danse d'été* : Dimanche 21 (19h - 21h30)
JUILLET	JEUDI : 2 VENDREDI : 3 Danse libre et collage* : VENDREDI 31 (19h30 - 22h)

***NON INCLUS DANS LE PRIX DES ABONNEMENTS :**

GRANDE DANSE : 30€ - 45€ (si musique live) - DANSE LIBRE ET COLLAGE : 30€

Toutes les autres propositions sont mises à jour régulièrement sur l'agenda du site imagidanses.fr / INFOS : 06.14.99.10.30 (Charlotte)

POUR VOTRE CONFORT, PREVOYEZ :

- une tenue souple et confortable (suffisamment chaude pour les moments de relaxation et avec la possibilité d'être plus légère pour les moments où ça va pulser !)
- une gourde d'eau qui ferme bien
- un carnet ou cahier avec stylo et quelques couleurs (cette année, je vous invite à tenir un journal de bord pour récolter, avec des mots et / ou des croquis, ce que ces danses vous inspireront dans votre chemin de vie)
- un tapis de yoga ou autre (petite couverture...) si vous ne souhaitez pas être à même le sol pour certaines pratiques et pour les personnes qui ont des tensions particulières lorsqu'elles sont allongées sur le dos, vous pouvez aussi prévoir un petit coussin.

IMPORTANT : NOUVELLE ORGANISATION POUR CETTE ANNEE !

- Les salles vous seront ouvertes 5 minutes avant le début de chaque atelier afin de vous permettre de vous installer tranquillement dans l'espace, d'atterrir en douceur et pour que nous puissions commencer à l'heure.
- MERCI D'ENTRER EN SILENCE ET DE LAISSER LES MOTS EN DEHORS DE L'ESPACE DE DANSE. La musique aura déjà commencé pour vous accueillir et vous permettre de laisser tout de suite toute sa place au corps.
- Pendant les minutes d'accueil, laissez juste votre corps faire ce qu'il a envie : s'allonger au sol, s'étirer, bouger librement, se masser, respirer ...

UN ATELIER DE DANSE LIBRE, COMMENT CELA SE PASSE ?

Sachez que cette danse peut se vivre les yeux fermés ou semi-ouverts et aussi, grands ouverts ! C'est comme une méditation en mouvement. Chacun vit son voyage, en lui-même, tout en sentant le lien et le soutien des autres personnes autour.

Aucune attente de performance, de résultat esthétique n'est demandée. Pas de représentation ou de mise en scène ici. Pas de technique ni de souplesse particulière n'est nécessaire. Quelque soit votre âge ou votre condition physique, vous trouverez votre mouvement à vous.

Ce qui compte, c'est ce que vous ressentez, ce qui vous vient à l'esprit, ce que votre corps a envie de faire dans le respect de vos limites et de l'espace des autres. Rien de plus, rien de moins.

Toute la puissance de cette approche réside dans sa simplicité.

Quand vous arrivez pour la première fois dans cet espace : faites ce qui procure de bonnes sensations à votre corps (étirement, s'allonger, s'asseoir, fermer les yeux, regardez l'espace ...). Puis, tout au long de la séance vous serez guidé(e), soutenue dans votre voyage par les musiques et les propositions d'exploration.



Charlotte Schwartz - 06.14.99.10.30
imagidances.fr