



Intuitives

Création, libre expression,
improvisation, entente,
vagues d'inspiration
individuelle et collective,
avec la proposition des morceaux
de musique qui nous parlent...

Esprit libre



Danses intuitives
Esprit latino,
flamenco,
tzigane....



Expressions en famille

Atelier adapté en fonction du profil

Notes colorées



Diverses expressions:
corporelles, artistiques,
peintures, dessins
accompagnés de
différentes musiques de
votre choix
Art-thérapie



INTUITIVES

et

Danses

**Cours à l'année,
stages, ateliers
Pour tout public**

Contact: 06 37 86 99 70
Svetlana

intuitivesetdanse@gmail.com
<https://intuitivesetdances.com>
Facebook: IntuitivesetDances Cie

Association Intuitives et Danses

propose les pratiques
du bien-être
et l'expression corporelle



Une
approche
unique de la
danse

Les possibilités et la
personnalité de chacun sont
prises en compte

Cours, ateliers, stages
qui favorisent,
autant que possible,
les rencontres
intergénérationnelles.

**Pour
tout
public**



Pratique douce

- à l'écoute de son corps
- micro-mouvements favorisant le flux d'énergie, amenant à l'état de détente, de centrage intérieur et de paix
- les exercices de respiration, méditation

Esprit Nature

Thématiques variables
Pour l'année 2023/2024 autour de la
musique nordique
En 2 parties: 1) Délivrer les énergies par
les mouvements simples et libérateurs
2) Détente, retour à soi,
paix et clarté d'esprit



Danses intuitives instinctives

- ressentir votre corps
- se découvrir, découvrir votre grâce naturelle
- se libérer
- danser ensemble en créant sans limites
- un corps uni avec votre esprit

Feeling danse



Contact avec soi
puis
contact avec l'autre