

ATELIERS « DANSER SOI » - 2023/2024

Avec **Valérie Bascoul** Pédagogue de danse contemporaine



Certifiée art-thérapeute du MAT depuis 1999

Formatrice en médiations psychocorporelles, art-thérapie, danse-thérapie, et Premiers Secours en Santé Mentale.

« Je vous accompagne dans la dynamique du groupe, à développer votre expression singulière, à vous sentir plus libre de vos mouvements tout en partageant avec les autres personnes l'énergie joyeuse de la danse. »

Dans cet atelier vous pourrez expérimenter :

- L'expression de soi par le corps et le mouvement dansé à partir de propositions accessibles à tous.

- Trouver plus d'aisance dans vos mouvements, amplifier votre respiration, prendre de l'assurance dans vos appuis sur le sol et vos déplacements dans l'espace.

- Mieux habiter votre corps guidé par votre sensibilité dans l'accueil de vos émotions.

- Ressentir du plaisir, donner corps à votre imaginaire pour construire votre danse.

Rythme : tous les 15 jours les samedis matins de 10h à 12h dont 3 après-midis de 14h à 16h au 1er trimestre.

Studio de danse ARCHIPEL 1 bis, rue Etienne Antoine – Tram L3 St Denis /L 4 Rondelet

Renseignement et inscriptions : 06 72 40 83 20 / Bascoul.val@orange.fr
www.archipel-montpellier.fr

Honoraires en fonction de votre engagement et du rythme des ateliers:

- Séance de découverte: 35€

- 1 atelier/mois: 40€ - 11 ateliers de septembre à juin (dont 2, la journée du 8 juin) : 440€ - Possibilité d'échelonner votre règlement en 2 chèques de 220€ à remettre lors de votre inscription.

- 2 ateliers/mois: 2 x 35€ - 245€ au 1er trimestre /210€ au 2ème/210€ au 3ème- Paiement à remettre en septembre , décembre , avril.

- Engagement annuel de septembre à juin sur l'ensemble des ateliers: 30€ l'atelier 570€/année- Possibilité de paiement échelonné en 3 chèques de 190€ à remettre lors de votre inscription.

* L'atelier est réservé à 12 personnes.

Dates des ateliers danser Soi :

1er trimestre 2023

9 (après-midi) et 23 septembre
7 octobre (après-midi) et 21 octobre
4 (après-midi) et 25 novembre
16 décembre

2ème trimestre 2024

6 et 20 janvier
10 et 24 février
9 et 23 mars 2024

3ème trimestre 2024

6 et 20 avril
4 et 25 mai
8 juin – 2 ateliers de 10h à 12 h puis de 14h à 16h (Repas partagé)