

DANSE INTUITIVE ET SENSORIELLE

La séance débutera avec un réveil corporel doux, une ouverture à la vie et aux émotions. Les mouvements et les ondulations viendront s'intensifier lorsque le corps sera léger et fluide. L'objectif sera de retrouver le mouvement originel sans contraintes ni barrières. L'alternance de la danse debout puis au sol permettra un ancrage et un enracinement complet. Un temps de relaxation apportera la douceur nécessaire pour accueillir l'énergie et les vibrations libérées et être à l'écoute de ses sensations en fin de séance. La musique ou le silence seront les guides de cette danse intuitive et sensorielle.

Pour qui ?

Toute personne en quête de bien-être :

- *recherche de libération corporelle
- *recherche de libération émotionnelle
- *envie d'une vague d'énergie intense
- *recherche de plaisir
- *connexion à son corps
- *faible estime de soi
- *sentiments négatifs
- *anxiété et dépression
- *douleur physique
- *rejet et dévalorisation
- *difficulté intime
- *difficulté motrice ou sensorielle
- *troubles alimentaires (boulimie, anorexie, surpoids, obésité)

Durée de l'activité

1h30

Lieu ?

A domicile

En extérieur de mai à septembre (forêts, parcs, sentiers)

En intérieur d'octobre à avril (à déterminer)

Matériel ?

- *certificat médical de non contre-indication à une pratique sportive
- *une tenue confortable qui permettra de nous sentir en beauté (robe, jogging, short, t-shirt, jupe...)
- *des chaussures ou pieds nus
- *une couverture ou un tapis
- *eau

Tarifs et formules

Règlement par chèque, espèces ou virement mensuel

	Individuel	Duo	Trio	Groupe (de 4 à 10 personnes)	Entreprise/Maison de retraite/CE
Danse Intuitive et Sensorielle Découverte (1 séance)	25€/séance	45€/séance	66€/séance	Offerte pour un abonnement M1, M2 et M3	Me contacter au 06 88 31 05 07
Danse Intuitive et Sensorielle Liberté (10 séances)	500€	900€	1260€		Me contacter au 06 88 31 05 07
Danse Intuitive et Sensorielle M1 (1 séance/semaine soit 4 séances/mois)	200€/mois	360€/mois	504€/mois	50€/mois/personne	Me contacter au 06 88 31 05 07
Danse Intuitive et Sensorielle M2 (2 séances/semaine soit 8 séances/mois)	360€/mois	700€/mois	987€/mois	80€/mois/personne	Me contacter au 06 88 31 05 07
Danse Intuitive et Sensorielle M3 (3 séances/semaine soit 12 séances/mois)	570€/mois	1050€/mois	1482€/mois	120€/mois/personne	Me contacter au 06 88 31 05 07