

FELDENKRAIS ET MOUVEMENTS DANSES

LA SOUPLESSE DU DOS

Apprendre à connaître et sentir toutes les petites articulations de la colonne vertébrale et des côtes.

Enrichir sa palette de mouvements.

Mouvements dansés : gagner en placement et en énergie pour aller vers une diversité de mouvements initiés par la colonne vertébrale.

L'EQUILIBRE

Aborder l'équilibre de façon ludique pour améliorer sa stabilité et sa confiance.

Mouvements dansés : jouer à sentir ses appuis, son axe, pour faciliter nos pas et nos mouvements dansés.

LE CORPS GLOBAL

Différencier le haut et le bas pour mieux les réunir ensuite. Intégrer des mouvements localisés en apparence dans l'image globale du fonctionnement, pour une économie de moyens et une harmonie d'ensemble.

Mouvements dansés : trouver à son rythme, son chemin, tous les passages pour que tout le corps puisse se déployer en lien avec ses sensations et son imaginaire

LA QUALITÉ DU MOUVEMENT

Libérer le geste des tensions parasites, entrer dans le détail des relations subtiles entre les segments, trouver à abandonner le poids, sentir les différences.

Mouvements dansés : laisser le mouvement se transformer en combinant avec les nuances comme poids, la légèreté, la lenteur, la rapidité, pour ressentir les variations et les contrastes d'expression du corps.