

& Présence, Toucher Mouvement dansé



ATELIER BIMESTRIEL

*Se poser en intimité avec soi
dans le silence, l'immobilité et le mouvement*

*Explorer la relation à l'autre
à travers le toucher et l'expression dansée*

*Oser bouger et danser ses émotions, ses élans,
ses univers poétiques, dans un climat de
bienveillance et d'autorisation à être qui je suis !*

LES SAMEDI 9H30 À 12H30

29 septembre / 10 novembre / 12 janvier

23 mars 2019 / 4 mai 19 / 22 juin 2019

au **Jardin et Mouvement** : 16 rue Revol à Grenoble
Ouvert à tous quelque soit sa pratique corporelle

Animé par Isabelle Bartnicki Bron

Somatothérapeute, Danse thérapeute

Praticienne en toucher relationnel

Fondatrice de la cie Ainsi Danse

A partir d'expériences corporelles simples, ludiques et sensibles, je vous propose de vous mettre à l'écoute de votre corps et de ses messages.

UN ESPACE PRIVILÉGIÉ POUR

Avancer dans la connaissance de soi à l'occasion d'explorations dans un collectif

Rentrer en contact avec son corps, son mouvement naturel, sa spontanéité, écouter son langage pour entendre ses besoins et ses émotions

Découvrir et s'approprier des techniques simples de toucher pour se détendre, (auto massages et/ou petits massages par 2)

Clarifier la relation à soi et à l'autre, s'inviter à être soi face l'autre, avec l'autre

Elargir sa palette expressive

Développer son potentiel créatif, ses ressources propres et découvrir sa richesse intérieure

Chaque atelier peut-être suivi de façon autonome ou dans la continuité du cycle. Une thématique différente sera abordée chaque séance.

Inscription possible tout au long de l'année

1 atelier : 40 €

3 ateliers : 115 €

6 ateliers : 210 €

(merci de vous inscrire au plus tard 8 jours avant l'atelier)

Renseignements et inscriptions

06 17 92 51 86

isabelle.bartnicki.bron@gmail.com

isabelle-bartnicki-bron.fr