

Danse bioharmonique et expression corporelle



Mme GARTNER Francine

INFORMATIONS

MOLSHEIM Centre socio culturel (Salle de Danse)

Début le samedi 16 octobre 2021

1

DURÉE: 01:15

Prix: 182.00 €

PROFILS: Professeur de danse

PRE REQUIS:

Pas de pré-requis particulier, les mouvements sont très doux; pas de contre-indication à la pratique sportive douce. Avis médical nécessaire en cas de pathologie.

MATERIEL:

Tenue souple et confortable

CODE ACTIVITÉ: 6MO0606

DESCRIPTION

La danse bioharmonique se réfère à la technique d'Isadora Dunca et de François Malkovsky, créateurs de la Danse Libre.

La danse bioharmonique permet de (re)découvrir le mouvement juste dans le respect des lois anatomiques, physiologiques et physiques. Sa pratique met en jeu l'ensemble du corps de façon fluide dans un mouvement global et organique et dans une dynamique positive intimement liée à la respiration. Il en découle une harmonie et un bien-être du corps libéré de ses tensions inutiles.

Grâce à des exercices ou de petits enchainements proposés, l'énergie vitale circule mieux, la conscience du corps s'intensifie, l'intériorité se relie à l'espace. Le geste devient délié, signifiant, efficient et harmonieux. La coordination se dévelope ainsi que le centrage et la concentration. Les articulations se délient en douceur, les chaînes musculaires s'étirent en gardant un tonus équilibré.

Cette forme de danse permet aussi d'exprimer ses émotions et de développer sa sensibilité en relation avec des musiques variées: musiques classiques, du monde, ou plus modernes.

L'être se développe sur les 3 plans: physique, mental et émotionnel et acquiert une plus grande présence.

Ce cours ne demande aucun niveau technique spécifique et peut se suivre à tout âge. Il s'adresse à tous ceux qui ont envie de danser, de développer leur sensorialité et leur expressivité dans la joie du partage et dans une ambiance chaleureuse et positive.



Danse bioharmonique et expression corporelle



Mme GARTNER Francine

OBJECTIFS

Habiter son corps, sentir son espace intérieur et l'espace extérieur

Fluidifier ses mouvements, les rendre harmonieux

Améliorer sa coordination

Développer son écoute musicale, sa sensibilité et ses capacités d'expression

Améliorer la confiance en soi et sa relation avec les autres ainsi que sa créativité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	16-10-2021	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	13-11-2021	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	20-11-2021	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	04-12-2021	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-12-2021	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	18-12-2021	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	08-01-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	15-01-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	22-01-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	29-01-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	05-02-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	26-02-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	05-03-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	12-03-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	19-03-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	26-03-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	02-04-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-04-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	30-04-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	14-05-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	04-06-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	11-06-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	18-06-2022	10:15	01:45	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	25-06-2022	10:15	01:45	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	02-07-2022	10:15	01:30	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Samedi	09-07-2022	10:15	01:15	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM