



*Le Corps Créatif*

# Mouvement Vital expressif - Rio Abierto

Mercredi : 20h-22h, Micadanses,  
11 sept, 9 oct, 13 nov, 11 déc.

## **Se connecter à Soi, son énergie vitale et sa joie !**

Cet atelier est une invitation à se connecter à son Corps. La séance commence au sol avec des mouvements organiques à l'écoute de ses sensations. Elle continue debout en cercle, ensemble. Des mouvements guidés réveillent la vitalité et l'expressivité. Les tensions, émotions, imaginaires se libèrent dans une montée d'énergie partagée. Chacun.e peut alors s'épanouir dans une danse libre et créative ! Cette connexion à soi devient l'opportunité de faire grandir l'écoute du corps subtil. S'ouvrir à lui et diffuser ses ondes tendres offre de la Joie !

## **Avec Claire Astruc**

Artiste et pédagogue en danse théâtre, praticienne Feldenkraïs et instructrice Rio Abierto (formation psychocorporelle). Elle anime des ateliers et stages qui placent le corps et le mouvement au centre d'une pratique artistique et énergétique. L'intention est d'ouvrir des espaces qui cultivent l'ancrage, la présence et l'expressivité.

**Inscription:** [contact@soifcompagnie.com](mailto:contact@soifcompagnie.com)

**Séance:** 20€ / 15€ (prix solidaire)

**Lieu :** Micadanses, 20 rue Goeffroy L'Asnier, Paris, Studio Noces  
(code d'entrée envoyé par mail)

