

Le Corps Créatif

Feldenkrais® & Danse de l'instant

La séance commence allongé.e au sol, avec la méthode *Feldenkrais** une pratique somatique qui ouvre les sensations et offre plus de douceur, plus de fluidité, plus de conscience de soi-même. L'intensité du ressenti se déploie et se prolonge ensuite debout avec de la musique et des propositions de mouvements. Le plaisir spontané de bouger, de vibrer, se libère. Ainsi, les besoins, les imaginaires et les formes poétiques s'expriment et se transforment. Un temps qui cultive la joie, assouvit la soif de liberté et le partage d'un espace commun !

**La méthode Feldenkrais est une forme d'éducation somatique inventée par Moshé Feldenkrais (1904-1984). Elle permet –entre autres – d'apprendre à mieux bouger, et plus généralement aller vers l'aisance dans le mouvement et dans l'action. Plus d'infos : <http://www.feldenkrais-france.org/>*

Micadanses,
20, rue Geoffroy L'Asnier, à Paris
Espace Marcelle Cuche,
87 ave. Du G. de Gaulle, à Vaux-sur-Seine
La séance : 20€ - Inscription :
contact@soifcompagnie.com

Avec Claire ASTRUC

06 20 47 20 31



Georgia O'Keefe

