



STAGE CONTACT IMPROVISATION
25-26 AVRIL 2015 / BRUXELLES

AVEC ALAIN MONTEBRAN

„Libérer sa respiration“ „libérer sa danse“

Beaucoup de limitations, d'essoufflements, d'oppressions ou d'inconforts respiratoires sont liés à des mémoires et habitudes acquises, des manques de mobilité de la cage thoracique, des tensions du diaphragme, de la gorge, du visage...

Les explorations proposées permettront à chacun :

De prendre conscience de la structure de la cage thoracique, de la liberté des côtes, de la mobilité de la colonne dorsale, de la détente du diaphragme.

De retrouver une respiration simple et fonctionnelle, une respiration confortable, support de notre créativité et de la danse du moment, adaptée à chaque instant de la vie quotidienne.

25.04 / 11h-18h
26.04 / 10h-17h

Espace Bamp /
37 av. Sleeckx
1030 Bruxelles

Tarifs - 85€ (jusqu'au 12.04,2015) - 100€

Contact & Inscription
mouvement.contact@gmail.com