

Attitudes vallée de l'yon L'association propose deux activités liées à l'expression, du Qi Gong et de la danse orientale & Fusion. Tous les ateliers se déroulent au foyer rural.

Présidente : Eugénie Pelletier

Le

Qi Gong

est une gymnastique énergétique chinoise. Qi se traduit par énergie, souffle. Gong désigne le travail, la technique, le mouvement. Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de trois éléments que sont le corps, la respiration et la conscience. Cette gymnastique se pratique en réalisant des mouvements lents ainsi que par des postures statiques pour faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale.

Séances les mercredis de 19h à 20h 30.

Renseignements 02.51.31.92.34

Danse orientale & Fusion.

ateliers enfants

(de 6 à 12 ans). Cet atelier invite à découvrir d'autres cultures à travers la danse et les rythmes exotiques. L'objectif est de travailler l'expression corporelle, la créativité, l'esprit de groupe, le partage, la bienveillance...le tout dans une approche ludique et joviale.

les lundis de 17h15 à 18h15 ou mercredis de 9h30 à 10h30 pour les 6-8 ans

le mardis de 18h à 19h ou mercredis de 10h30 à 11h30 pour les 9-12 ans

ateliers adultes

(de 14 ans à ...). Venez découvrir cette danse élégante et envoûtante mêlée à de nouvelles influences. Partant de la technique de la dans orientale, nous fusionnerons différents styles de danses exotiques et tribales dans africaine, afro-caraïbéenne, balkane...). Renforcement musculaire, isolations, souplesse, coordination...cet atelier s'adapte à tous et toutes et vous garantit de travailler votre condition physique tout en vous connectant à vos émotions, dans une ambiance chaleureuse et joyeuse.

les mardis

de 10h à 11h30 orientale fusion

de 19h15 à 20h30 orientale classique

de 20h45 à 22h orientale fusion