

Danse bien-être

d'inspiration afro-contemporaine



La recette hebdomadaire ...

- Je prépare un moment savoureux ! Relaxation bien méritée, respiration, auto-massages
- Je réunis les ingrédients ! Echauffement doux et en profondeur
- Je mélange, j'épice et je chauffe à feu doux ! Ancrage progressif pour placer le corps dans l'espace, le stabiliser, le mobiliser
- Goûter sans modération ! Exercices ludiques, pas simples, expression spontanée, amplification des mouvements
- Et la sauce ? C'est la musique ! Rythmes lents ou rapides, je me laisse entraîner, sans réfléchir !
- Je me prépare à la digestion ! Etirements et détente

Pour vous

Les mouvements que je vous propose sont adaptés à tous les âges et aucune expérience de danse n'est requise.

Je vous accompagne dans votre progression, à votre rythme.

L'ambiance est conviviale et chacun-e y participe avec respect.

Vous êtes invité-e à partager la musique que vous aimez en apportant vos CD.

Les bienfaits de la danse bien-être d'inspiration afro-contemporaine

Détente Réduction du stress, diminution des tensions musculaires et articulaires

Santé Sommeil, alimentation, cycles féminins

Confiance en soi Acceptation de son corps, dynamisme, partage, créativité

Equilibre intérieur Energie, sérénité, joie

Apporter

- une tenue légère et confortable,
- un tapis de sol,
- un CD que vous aimez, qui vous inspire ...
- et votre envie de danser !!!

Votre animatrice

Je suis Pascale Rochefort, j'ai 56 ans, j'anime des cours, ateliers et stages de danse pour les adultes depuis 20 ans.

D'origine réunionnaise, j'ai débuté au son des musiques traditionnelles, puis j'ai découvert la danse classique, contemporaine, le modern-jazz.

A l'âge de 25 ans, je me suis passionnée pour la danse africaine, traditionnelle et contemporaine. Après de danseurs de ballets nationaux et d'Elsa Woliaston à Paris, j'ai acquis une solide base technique et d'expression africaine. Formée à la danse thérapie à 42 ans, j'ai expérimenté la danse comme une expression privilégiée de l'histoire intérieure.

Formée à l'anatomie et la physiologie du corps humain, je peux apporter des éléments de compréhension des tensions dues aux habitudes posturales et aux croyances.

Parallèlement, ma recherche personnelle m'a conduit à développer une méthode originale et conviviale vers une danse authentique, spontanée, libératrice.

Les horaires, lieu et tarif

- ✓ Horaires : tous les mercredis de 18h à 19h30
- ✓ Public : adultes
- ✓ Lieu : Centre social de la Rivière des Pluies - 111, rue Roger Payet - Place Louis Lagourgue – La Rivière des Pluies - 97438 SAINTE-MARIE
- ✓ Tarif : la carte de 10 ateliers : 80 euros