



# Fascia, Méditation et Danse.

Cursus 2024/2025 – Paris 5ème Métro Gobelins-

Cette formation permet d'apprendre les fondamentaux de la fasciathérapie, de la méditation, de la gymnastique sensorielle® et de la danse organique. Elle permet d'acquérir les compétences nécessaires pour animer une séance individuelle ou un groupe. (Inutile de « savoir danser » pour accéder à cette formation.)

## À qui s'adresse cette formation ?

Aux personnes intéressées par le domaine du corps et du mouvement : danseurs, praticiens de méthodes corporelles, pratiquants d'art et de techniques en mouvement et qui souhaitent retransmettre les connaissances et pratiques acquises durant ce cursus.

**Dates 1<sup>ère</sup> année (promo 2024) : Les samedis et dimanches 2024 : 3 et 4/02 ; 23 et 24/03, 1 et 2/06, 27 et 28/07, 21 et 22/09/ 2024**

## Objectifs de ce cursus :

- **Apprendre les bases de la fasciathérapie et de la tenségrité** appliquée à l'ancrage, à la respiration, à la colonne vertébrale et aux viscères.
- **Savoir pratiquer la méditation** pour développer le ressenti du mouvement interne.
- **Connaitre l'accordage respiratoire** .
- **Développer l'improvisation guidée** par son intériorité en mouvement.
- **Habiter la créativité** et accéder à des ressources de vitalité.
- **Danser pour un ajustement sensible de soi.**

**Tarif : 260 €** chaque stage de 2 jours. Comprenant 1 RDV par zoom entre chaque stage avec Martha et/ ou Nadine + Frais d'inscription : 50 euros.

Détails du cursus, renseignements et inscription : [www.nadine-quere.com](http://www.nadine-quere.com) et [www.martharodezno.com](http://www.martharodezno.com)



## Cursus animé par :

**Martha Rodezno**, danseuse, interprète, enseignante, thérapeute. Spécialisée en pédagogie de la perception et l'art du mouvement. Sa recherche artistique s'appuie sur le lien entre la danse et le mouvement sensoriel intérieur.

**Et Nadine Quéré**, kiné, fasciathérapeute, praticienne, enseignante, spécialisé dans le tissu conjonctif (fascia), la pédagogie du mouvement et la méditation. Auteurs d'articles sur les fascias et la place du corps dans les processus de transformation.

**Nous sommes heureuses de vous offrir ce cursus alliant santé, intériorité et danse, fruit de nos 35 années d'expérience.**



# Fascia, Méditation et Danse.

Cursus 2024/2025 – Paris 5ème Métro Gobelins-

Cette formation permet d'apprendre les fondamentaux de la fasciathérapie, de la méditation, de la gymnastique sensorielle® et de la danse organique. Elle permet d'acquérir les compétences nécessaires pour animer une séance individuelle ou un groupe. (Inutile de « savoir danser » pour accéder à cette formation.)

## À qui s'adresse cette formation ?

Aux personnes intéressées par le domaine du corps et du mouvement : danseurs, praticiens de méthodes corporelles, pratiquants d'art et de techniques en mouvement et qui souhaitent retransmettre les connaissances et pratiques acquises durant ce cursus.

**Dates 1<sup>ère</sup> année (promo 2024) : Les samedis et dimanches 2024 : 3 et 4/02 ; 23 et 24/03, 1 et 2/06, 27 et 28/07, 21 et 22/09/ 2024**

## Objectifs de ce cursus :

- **Apprendre les bases de la fasciathérapie et de la tenségrité** appliquée à l'ancrage, à la respiration, à la colonne vertébrale et aux viscères.
- **Savoir pratiquer la méditation** pour développer le ressenti du mouvement interne.
- **Connaitre l'accordage respiratoire** .
- **Développer l'improvisation guidée** par son intériorité en mouvement.
- **Habiter la créativité** et accéder à des ressources de vitalité.
- **Danser pour un ajustement sensible de soi.**

**Tarif : 260 €** chaque stage de 2 jours. Comprenant 1 RDV par zoom entre chaque stage avec Martha et/ ou Nadine + Frais d'inscription : 50 euros.

Détails du cursus, renseignements et inscription : [www.nadine-quere.com](http://www.nadine-quere.com) et [www.martharodezno.com](http://www.martharodezno.com)



## Cursus animé par :

**Martha Rodezno**, danseuse, interprète, enseignante, thérapeute. Spécialisée en pédagogie de la perception et l'art du mouvement. Sa recherche artistique s'appuie sur le lien entre la danse et le mouvement sensoriel intérieur.

**Et Nadine Quéré**, kiné, fasciathérapeute, praticienne, enseignante, spécialisé dans le tissu conjonctif (fascia), la pédagogie du mouvement et la méditation. Auteurs d'articles sur les fascias et la place du corps dans les processus de transformation.

**Nous sommes heureuses de vous offrir ce cursus alliant santé, intériorité et danse, fruit de nos 35 années d'expérience.**