

Fascia, Tenségrité et Danse

Un stage de 2 jours

30 sept 2023 et 1^{er} oct 2023

Tout public Paris

Inutile de savoir danser pour participer à ce stage

Vous avez besoin de bouger, danser et de mieux connaître votre corps, son mouvement, ses fascias !

Objectifs de ce module :

- Se familiariser avec le principe de la biotenségrité.
- Appréhender les fonctions des tissus conjonctifs (ou fascia).
- Acquérir et/ou développer un ressenti des qualités **tenségrales** (espace/volume, résistance, fluidité, intégrité structurale, détente) au niveau de sa propre bio tenségrité dans le mouvement gestuel : danse, gymnastique sensorielle, étirement et respiration.
- **Développer l'improvisation** et se situer dans la performance avec une plus grande qualité de présence à soi, aux autres, à l'environnement.
- **Habiter la créativité** et accéder à des ressources de vitalité.

A qui s'adresse ce stage ?

Aux personnes intéressées par le domaine de l'architecture vivante du corps et du mouvement : danseurs, artistes, praticiens de méthodes corporelles, pratiquants d'art et de techniques en mouvement.

Un stage original proposé 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 www.martharodezno.com.

Et **Nadine Quéré**, kiné, fasciathérapeute, praticienne, enseignante, spécialisé dans le tissu conjonctif (fascia), les impacts du stress et la pédagogie du mouvement. Auteure du livre : « Soigner son corps avec les fascias » ed du Dauphin

Nous sommes heureuses de vous offrir l'opportunité d'une pratique alliant santé, bien-être et danse...

Tarif : 230 euros T.T.C. pour les 2 jours

Lieu : 38 rue Broca 75005 Paris. Métro Gobelins.

Horaires : 9h30 à 17h30 (avec pause déjeuner)

Renseignements et inscriptions :

www.nadine-quere.com

Fascia, Tenségrité et Danse

Un stage de 2 jours

30 sept 2023 et 1^{er} oct 2023

Tout public Paris

Inutile de savoir danser pour participer à ce stage

Vous avez besoin de bouger, danser et de mieux connaître votre corps, son mouvement, ses fascias !

Objectifs de ce module :

- Se familiariser avec le principe de la biotenségrité.
- Appréhender les fonctions des tissus conjonctifs (ou fascia).
- Acquérir et/ou développer un ressenti des qualités **tenségrales** (espace/volume, résistance, fluidité, intégrité structurale, détente) au niveau de sa propre bio tenségrité dans le mouvement gestuel : danse, gymnastique sensorielle, étirement et respiration.
- **Développer l'improvisation** et se situer dans la performance avec une plus grande qualité de présence à soi, aux autres, à l'environnement.
- **Habiter la créativité** et accéder à des ressources de vitalité.

A qui s'adresse ce stage ?

Aux personnes intéressées par le domaine de l'architecture vivante du corps et du mouvement : danseurs, artistes, praticiens de méthodes corporelles, pratiquants d'art et de techniques en mouvement.

Un stage original proposé 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 www.martharodezno.com.

Et **Nadine Quéré**, kiné, fasciathérapeute, praticienne, enseignante, spécialisé dans le tissu conjonctif (fascia), les impacts du stress et la pédagogie du mouvement. Auteure du livre « Soigner son corps avec les fascias » ed du Dauphin

Nous sommes heureuses de vous offrir l'opportunité d'une pratique alliant santé, bien-être et danse...

Tarif : 230 euros T.T.C. pour les 2 jours

Lieu : 38 rue Broca 75005 Paris. Métro Gobelins.

Horaires : 9h30 à 17h30 (avec pause déjeuner)

Renseignements et inscriptions :

www.nadine-quere.com