



Fiche technique Danse sans frontière, Gym douce

Chantal Le Ledan et Janine Revol

Présentation du stage

Vous avez envie de vous évader, voyager, rêver, devenir légères, légers ? Super ! La danse, c'est fait pour ça.

Sur des musiques traditionnelles ou actuelles, d'ici ou d'ailleurs, en couple, en ligne, en ronde, je vous invite : Entrez dans la danse !

Et pour se préparer à la danse, nous mixerons différentes méthodes : do-in, yoga, Pilates, Mézières, gymnastique volontaire ; pour écouter, étirer, muscler, respirer, coordonner, jouer, bailler, soupirer, et RIRE.

Programme du stage

Gym avec Chantal

Profiter du temps des vacances pour se retrouver. Prendre chaque jour 2 heures le matin, sous la treille, pour mobiliser son corps en douceur et en profondeur, par des étirements et des propositions de musculation (méthode Pilates).

Les exercices se feront en toute conscience puisqu'ils seront accompagnés de votre attention et de votre respiration, chacun allant à son propre rythme et pouvant adapter sa posture selon ses exigences corporelles.

Danses avec Janine

L'activité danses se fera l'après-midi après la sieste, pendant 1 heure et demi à 2 heures, un voyage en musique.

Une façon ludique de joindre l'agréable à l'utile. Puisque « La plus grande violence qu'on fait à son corps, c'est l'inactivité. » (Malkowski), autant bouger en musique, et nous solliciterons : mémoire, motricité, coordination, au rythme de nos danses. Que du bonheur !

Informations pratiques

- Tenue, détails pratiques
 - Gym : pour votre confort, une tenue souple, un plaid ou une serviette de bain, et un petit coussin.
 - Danse : pas d'impératif de tenue, cependant les chaussures sont plus adaptées que les baskets !

- Niveau et pré requis : Que vous soyez danseur confirmé ou non, le voyage est à la portée de tous.