



Fiche technique Danse sans frontière et balades

Janine Revol et Hervé Mouillé

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 dans la danse dans un lieu dépaysant au milieu des châtaigniers !

Et pour varier la cadence et le pas nous irons nous balader sur les chemins cévenols pour découvrir la belle nature environnante.

Programme du stage

Danses avec Janine

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

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

Balades avec Hervé

Nous partagerons aussi de belles balades de découverte des environs pour nous ressourcer parmi les châtaigniers. Une région à découvrir et à sentir en la parcourant à pied et... du regard.

Nous partirons vers 9h pour environ 3 heures de balade afin de se dégourdir les jambes, reprendre contact avec la nature et partager ce moment en groupe. Nous emprunterons les sentiers à travers bois et monterons sur les crêtes des environs de Vernet. Quelques petits dénivelés, sans grande difficulté et en prenant notre temps, agrémenteront notre foulée.

Informations pratiques

- Tenue, détails pratiques :
 - Danse : pas d'impératif de tenue, cependant les chaussures sont plus adaptées que les baskets !
 - Balades : pensez à apporter des chaussures de randonnée ou une bonne paire de baskets, un chapeau, une gourde, des lunettes de soleil.

- Niveau et pré requis :

Que vous soyez danseur confirmé ou non, randonneur de grands chemins ou débutant le voyage est à la portée de tous.