



Nouveau lieu

Studio de danse

1er étage - Espace des 4 saisons
à Tourdan

BARRE AU SOL

Assouplissement
Coordination
Centrage
Relaxation

Les LUNDIS
De 18h à 19h15
à Revel Tourdan
Essai offert



Compagnie Éphémère

"La barre au sol est destinée à améliorer les qualités physiques et le bien être de chacun. Les exercices se font au sol , couché et assis , ils sont adaptables à chacun et tous les âges. Ils consolident le positionnement et l'attitude posturale, améliore la concentration. Souplesse, étirement, tonification, sensations kinesthésiques, respiration , détente. Une mixité des exercices en provenance des techniques de la pratique du mouvement dansé, de la méthode Pilates, du yoga, et des pratiques somatiques."

Geneviève Baudott

Artiste de la danse

Tarif saison 180€ + 10 € Adhésion Association
30 séances, basées sur le calendrier scolaire.

Professeuse diplômée d'état

Cours à l'unité 7€ + Adh.

en danse contemporaine.

Venir en tenue souple près du corps,
tapis de sol, serviette, coussin, gourde.

www.cie-ephemere.com

cieephemere38@gmail.com

Contact Renseignements : 06 19 30 28 41