

Mardi 23 septembre de 18h à 19h30

Et si vous découvriez la danse contemporaine ?



©DR

Une pratique où la technique et l'écoute du corps se rencontrent pour faire naître un mouvement fluide, organique et ancré.

Daniela vous guidera pas à pas à travers des fondamentaux essentiels : travail au sol pour ressentir le poids, expérimenter la légèreté, et construire peu à peu la verticalité. La relation à la musique, à l'espace, à l'autre, ainsi que l'attention portée aux articulations seront les premières étincelles de ce que vous explorerez durant la séance. Elles vous permettront de développer des bases solides pour laisser le corps s'exprimer avec plus de liberté. Une invitation à explorer, à apprendre...à prendre plaisir à chaque étape, sans se hâter vers le résultat et à se redécouvrir en mouvement.

Adresse

Maison des loisirs et des arts
24 rue Victor Basch
95110

Sannois

Infos pratiques

+15 ans et adultes.

Tarif : 10,50€

Inscription via l'espace citoyen.

Liens utiles

[Espace citoyen](#)