Tambo danse rythmique

Invitation au mouvement, à la musique et à la conscience de soi

Dans une perspective de bien-être et de mobilité, cet atelier propose de danser pour délier son corps et son imagination - de manière ludique et en musique. Les suggestions permettent d'exercer toutes les mobilités : la confiance en soi, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Il s'agit d'élargir ses possibilités de mouvements et de danse, sans recherche de performance, en développant la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial.

- Découvrir en mouvement les notions de base musicales
- Entretenir la souplesse en douceur
- Improviser sur différents styles de musique
- Développer la conscience corporelle et l'écoute
- Danser librement, en respectant ses possibilités
- S'accorder du temps pour explorer, se ressourcer, partager

Atelier-mouvement tous niveaux : accessible à tous et à tout âge ;
les propositions sont adaptées aux capacités de chacune et de chacun !

Dates **2023 : 24 sept - 15 oct – 26 nov – 10 déc.**
2024 : 21 jan - 3 mars – 17 mars - 14 avril - 12 mai - 9 juin

Horaires **Dimanche 9h30h-13h**
Lieu **La Julienne, Plan-Les-Ouates** (parking en face, TPG)
Tarifs **45 frs** (pause « café/thé/ gourmandises » inclue)

Contact Viviane Grandjean
Tél. +41 79 659 89 79 vgrandjean@bluewin.ch