

Thèmes des ateliers du lundi - 2018-2019

Lundis - Créativité en Mouvement	Lundis - Présence en Mouvement	Pas de séance	Thèmes
17/9			Découverte : Comment je me met en marche ?
	24/9		Découverte Présence en Mouvement
		1/10	– vacances Agnès
8/10			Danser nos rêves pour la rentrée, pour l'automne
	15/10		Prendre le temps de respirer
		22/10	– vacances / Atelier découverte 17-19h
		29/10	– vacances
5/11			Respiration et mouvement, respiration en mouvement
	12/11		Enroulé Déroulé de la colonne
19/11			Thème spontané
	26/11		Spirales (1)
3/12			Du Centre à la Périphérie - se rassembler, se déployer
	10/12		Relâchement Profond - Psoas & Fascias (1)
17/12			Bilan 2018 et préparation à la transition
		24/12	– vacances
		31/12	– vacances
	7/1		Comme un chat
14/1			Rêver 2019 !!
	21/1		Enroulé Déroulé de la colonne (suite)
28/1			? - Histoires de postures ?
	4/2		Ouverture latérale
11/2			Empreintes et Traces
		18/2	– vacances
		25/2	– vacances
	4/3		Flexion avant
11/3			Espace personnel, espace intime
	18/3		Respiration en mouvement - (1) ouverture et fermeture
25/3			Printemps
	1/4		Spirales (2)
8/4			Espace personnel en action
		15/4	– vacances
		22/4	– vacances
	29/4		Flexion avant et respiration
6/5			Amplitude de mouvement
	13/5		Respiration en mouvement - (2) chemin de respiration
20/5			Ressources - 4 éléments
	27/5		Relâchement Profond - Psoas & Fascias (2)
3/6			Rythmes en Corps & Voix
		10/6	– Pentecôte
	17/6		Clôture et transition vers l'été
24/6			Clôture & Solstice d'été
		1/7	Soirée festive TLAP + AG ???