

Thèmes des ateliers du lundi - 2017-2018

	Lundis - Présence en Mouvement		Lundis - Créativité en Mouvement	Thèmes
		dec	18/9	Danser nos rêves pour la rentrée, pour l'automne
		dec	25/9	Comment je me met en marche ?
1	9/10			Prendre le temps de respirer
		1	16/10	Respiration et mouvement, respiration en mouvement
2	23/10			Enroulé Déroulé de la colonne
		2	30/10	Histoires de postures
3	6/11			Spirales
		3	13/11	Du Centre à la Périphérie - se rassembler, se déployer
4	20/11			Relâchement Profond - Psoas & Fascias
		4	27/11	Empreintes et Traces
5	4/12			Comme un chat
		5	11/12	Hiver - Bilan 2016 - Rêver 2017
6	18/12			Enroulé Déroulé de la colonne (suite)
		1	8/1	Jambes & Pieds
		2	15/1	Colonne vertébrale
		3	22/1	Cage thoracique
		4	29/1	Épaules, bras et mains
		5	5/2	Tête et visage
		6	12/2	Bassin
		7	19/2	Abdomen
		8	26/2	Réunion des parties du corps
		9	5/3	Autoportrait - Création & Exploration
		10	12/3	Autoportrait - Danse & Clôture
		-	19/3	(date en plus si besoin de décaler)
		-	26/3	(date en plus si besoin de décaler)
		6	9/4	Printemps
7	16/4			Ouverture latérale
		7	23/4	Espace personnel, espace intime
8	30/4			Flexion avant - pleine lune ! :)
		8	14/5	Amplitude de mouvement
9	28/5			Respiration en mouvement - ouverture et fermeture
		9	4/6	Ressources - 4 éléments
10	11/6			Flexion avant et respiration
		10	18/6	Solstice d'été
11	25/6			Clôture et transition vers l'été
		11	2/7	Clôture et ressources pour l'été