



DANSE



TROUBADOUR DANSE

Mairie
73000 Jacob Bellecombette

NOUS CONTACTER

TEL : 06 74 15 41 49

Site : www/troubadour-danse.fr
@ : troubadourdanse@hotmail.fr

COURRIER
Troubadour danse
378 chemin des ancolies
73000 Jacob Bellecombette

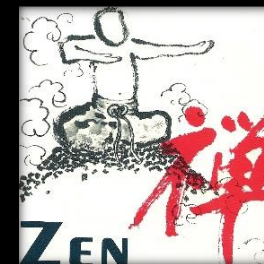
LIEU DE PRATIQUE

“ La Jacobelle ” Jacob Bellecombette

DANSE



QI GONG



QI GONG STRETCHING

C'est l'art de faire circuler l'énergie interne

Cette discipline chinoise millénaire signifie littéralement “maîtrise de l'énergie”. Grâce à un travail de souffle, le QI GONG aide à la circulation des flux énergétiques. Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent.

JACOB BELLECOMBETTE

Qi GONG, STRETCHING



Cours de Qi gong avec du Do In, du stretching et un apport en Shiatsu

- ° Lundi 10H00 à 11H00
- ° Mercredi 19H15 à 20H15

Le do in qi gong permet d'harmoniser toutes les fonctions du corps, de les réveiller, de les régénérer. Cela va vous aider à dynamiser votre énergie vitale, votre "Ki"

Le stretching aide à ouvrir les passages articulaires et étire les muscles.

- Les exercices actifs sont destinés à coordonner la conscience et le souffle.
- Les exercices passifs aident à décontracter le corps et à apaiser le mental

TARIF :
Qi Gong
Adhésion à l'association + cours

- > Adhésion : 10€
- > Cours : 1/semaine = 255€ (+adh 10€)

Possibilité de régler en 3 chèques

95€ retires début oct , 85€ nov, 85€ dec

- > Cours : 2/ semaine = 375€ +(adh 10€)
- 137€ retirés début oct, 127€ nov, 127€ dec

TARIF :

Danse

Adhésion à l'association + cours

- > Adhésion : 10€
- > Cours à l'année enfants: 243€ (+adh 10€)

Possibilité de régler en 3 chèques

91€ retirés début oct, 81€ nov, 81€ décembre

- > Cours au trimestre : 103€ + adhésion 10€

DANSE



Eveil : à partir de 4 ans.

Apprentissage des fondamentaux de la danse : espace, musicalité, découverte de son corps, échange avec autrui... permettant à l'enfant d'exprimer sa créativité.

° Mercredi 17H15 à 18H00

Initiation jazz : à partir de 7/10 ans :

Evolution du cours d'éveil et premiers pas vers la technique... Découverte de l'improvisation. Atelier de création.

° Mercredi 18H00 à 19H00

En partenariat avec « Troubadour danse »

la Ravoire (lieu lycée du Granier)

Modern'jazz : pour les plus grands, ados et adultes du débutant au cours avancé.

Cours techniques, développement et valorisation de l'improvisation

Street jazz : à partir de 8 ans, ados, adultes