



DANSE



Eveil dès 4 ans, enfants, ados, adultes

Moderne, modern'jazz, Street jazz.

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.

TROUBADOUR DANSE

Mairie
73000 Jacob Bellecombette

NOUS CONTACTER

TEL : 06 74 15 41 49

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

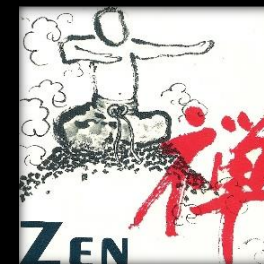
COURRIER
Troubadour danse
378 chemin des ancolies
73000 Jacob Bellecombette

LIEU DE PRATIQUE
" La Jacobelle" Jacob Bellecombette

DANSE



QI GONG



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 = 258€ (+adh 10€)

Possibilité de régler en 3 chèques

96€ retires début oct , 86€ nov, 86€ dec

- > Cours : 2/ semaine = 384€ +(adh 10€)
- 138€ retirés début oct, 128€ nov, 128€ dec

TARIF :

Danse

Adhésion à l'association + cours

- > Adhésion : 10€
- > Cours à l'année enfants: 246€ (+adh 10€)

Possibilité de régler en 3 chèques

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

- > Cours au trimestre : 104€ + 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