

OSER S'OUVRIR / RESENTIR / DANSER LA VIE



FELDENKRAIS
DANSE IMPROVISATION
L'1 ET L'AUTRE
ISABELLE LASSERRE

06 68 32 21 22 / lasourcebdx@gmail.com
LA SOURCE 39 rue Pelleport 33800 Bordeaux

FELDENKRAIS

Pour un mieux être au quotidien

de petits mouvements en grands changements

Prendre conscience du corps dans l'espace

Prendre soin de soi dans la lenteur et la douceur

Apprendre de nouvelles façons de bouger

Retrouver de l'aisance, de la fluidité

Renforcer et/ou cultiver sa mobilité

Mercredi 10h30 & 12h30

Mercredi ou **Vendredi** 18h30 à Mérignac

10 Samedis 9h30 à Lignan & **10 Dimanches** 10h à Léognan

DANSE IMPROVISATION

une invitation au Mouvement

lâcher-prise, sensations, intuition, partage

Respirer, ralentir, accueillir,rouler, plier, appuyer

Articuler du sens et des sensations

Toucher l'horizon des possibles

Apprivoiser la confiance et oser se lancer

Vers plus de confiance et plus de liberté

Une danse à la lisière de l'imaginaire et du sensible

Bi-mensuel Jeudi 14h30 & 20h

L'1 et L'AUTRE

Un dimanche en fluidité

du Feldenkrais à l'Improvisation Dansée

Cycle de 7 Dimanches à la Source

STAGES 9 au 11Nov 2019 à La Grange

21 au 24/05/ 2020 à Soulac

Calendrier sur demande

06 68 32 21 22 / atelierlarenverse@orange.fr

LA SOURCE 39 rue Pelleport 33800 BORDEAUX

TARIFS

Adhésion à l'association la Renverse : 25€/an

FELDENKRAIS

Séance individuelle à l'unité 55€ / 3 séances 150€

Séance collective Hebdomadaire Bdx

à l'année (+/- 30 séances) = 360€

Carte 15 séances = 230€

à l'unité = 18€

Samedi ou Dimanche durée 2h

Carte 10 séances = 220€

6 séances 150€

à l'unité 30€

DANSE IMPROVISATION

À l'année = 300€

Carte 10 séances = 175€

à l'unité = 20€

L'1 et L'AUTRE

Cycle des 7 RV la journée 10h / 16h =

3 séances = 170€

à l'unité = 70€

STAGES en résidentiel

TARIF PLEIN 1 jour 75€ / 2 jours 140€ / 3 jours 185€ / 4 jours 200€

adhésion occasionnelle à l'association 7€ pour les non adhérents

TARIF RÉDUIT – 15% sur demande