

danse et bien-être

STAGE DANSE AFRICaine ET PILATES



Dimanche
15 mars
10h-13h

Maison des assos
Nelson Mandela
Fontaine

www.ouedmed-danse.net

Une matinée pour danser et prendre soin de soi !

AU PROGRAMME

Deux heures de danse africaine traditionnelle pour **bouger et se faire plaisir** au rythme des percussions live, complétées par une pratique de Pilates en ouverture et fermeture de séance pour **améliorer sa posture, renforcer son gainage profond et mieux ressentir sa danse** grâce à un travail respiratoire spécifique et une exécution contrôlée en conscience et en isolation des mouvements.

INTERVENANT·ES

- Stage de danse animé par Hamed Ouedraogo, chorégraphe, danseur et enseignant danse (dances traditionnelles d'Afrique de l'Ouest, afro-contemporain), accompagné par des musiciens percussionnistes
- Pratique de Pilates avec Maryse Le Brasseur, ingénieure, kinésiologue, enseignante Yoga Vinyasa (formation Gérard Arnaud / Yoga Alliance US 2015) et Pilates (formation Marie-Claire Fady 2017)

POUR QUI ?

- Stage adulte tous niveaux, débutant·es bienvenu·es !

TARIF

- Adhérent·e 30€
- Non-adhérent·e 35€



Inscription et paiement en ligne sur
ouedmed-danse.net