

danse et bien-être

# STAGE DANSE AFRICAIN ET PILATES

*Ouedmed*  
... Danse

Dimanche  
15 mars  
10h-13h

Maison des assos  
Nelson Mandela  
Fontaine

[www.ouedmed-danse.net](http://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 (danses 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€

### DANSE AFRICAINE

Pieds nus ou prévoir une paire de baskets d'intérieur

### PILATES

Amenez un tapis de yoga ou une serviette pour plus de confort !

### ADHESION

Possibilité de prendre l'adhésion 25-26 12€ valable dès ce stage et jusqu'au 31 août

Inscription et paiement en ligne sur  
**ouedmed-danse.net**