

Ateliers du corps et balades sensibles

Proposés par **Marine** - Un être funambule

Inscriptions au 06 30 86 70 38 ou sur unetrefunambule.com

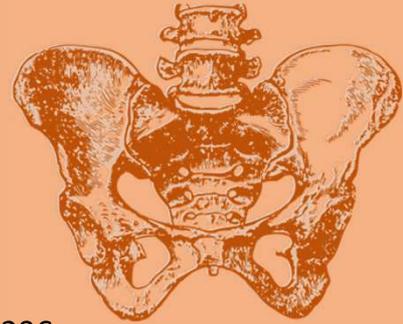
Dimanche 17 mars 10h à 12h

Le bassin

Découverte et exploration de son corps, en mouvement et par le toucher.

Pour cet atelier, nous explorerons le bassin.

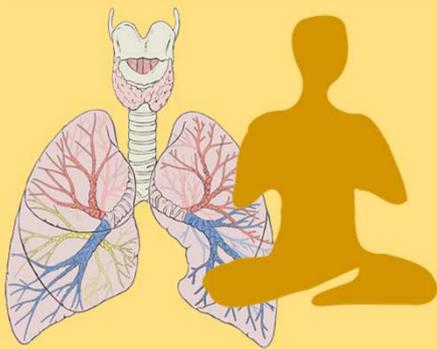
Le bassin est le panier qui soutient nos organes, et l'articulation entre nos jambes et notre buste. C'est un espace de protection et de transition entre le bas et le haut.



Prix : 20€

C'est votre 1^{ère} fois ? : 5€

12 rue d'Alsace, Villeurbanne



Prix libre !

12 rue d'Alsace, Villeurbanne

Vendredi 22 mars 19h à 21h

Respiration - Yoga & Body Mind Centering

Un temps d'anatomie expérientielle basé sur le Body Mind Centering, mené par Marine, éducatrice somatique.

Un temps de Yoga, animé par Olga, professeure de Yoga. L'objectif : prendre conscience de nos espaces respiratoires, les habiter et respirer pleinement !

Samedi 16 mars 14h & Samedi 30 mars 10 h

Balade sensible – Plein les yeux

Prix : 20€

Rendez vous à la Croix Rousse

Marchez les yeux fermés, observez la skyline, laissez vous guider, perdez vos repères. Comment fonctionne l'oeil, que voyons-nous dans un panorama, observer ce qui bouge, ce qui est fixe dans la ville, que fait l'horizon...

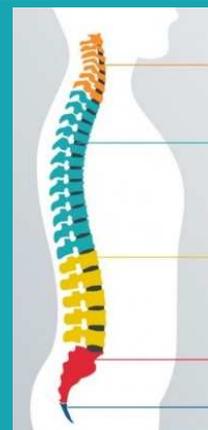
Une balade-performance où vous prendrez conscience de la capacité d'une ville à favoriser l'orientation !



Dimanche 14 avril 10h à 12h

La colonne vertébrale

Du coccyx à l'atlas, c'est un voyage tout en courbe qui vous attend. Notre colonne est spiralée, elle protège notre moelle épinière et la finesse de ses mouvements permet les mouvements précis du buste. Découvrez et explorez votre corps, en mouvement et par le toucher.



Prix : 20€

C'est votre 1^{ère} fois ? : 5€

12 rue d'Alsace
Villeurbanne