



STAGE sur le Dos

Douleurs, de la prison au changement

Le samedi 5 Octobre 2019

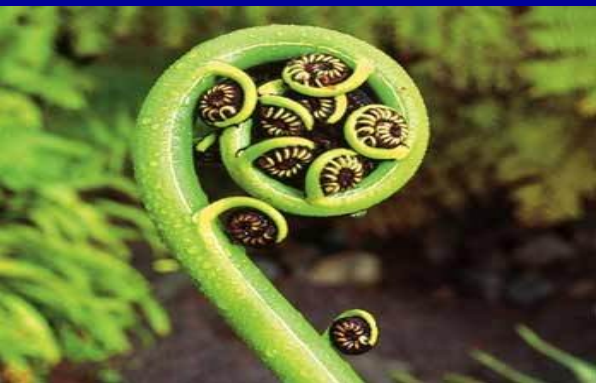
A Dinsheim sur Bruche Au Foyer Communal

De 14h00 à 19h00

Avec Ursula SCHALLER

Les douleurs ne sont pas une fatalité, à travers ce stage, nous aborderons, grâce aux « Courants » (Hands On technique) , aux exercices de la Spacial Dynamics et de La Gymnastique Bothmer, un nouvelle manière de se tenir autant pour prévenir que pour soulager les douleurs liées au dos.

Stage ouvert à tous à partir de 16 ans sans aucune restriction.



MOUVEMENT

Tout ce que vous faites, pensez ou créez commence avec un changement de votre espace.
L'espace est un catalyseur caché de tout mouvement et changement. La Spacial Dynamics® étudie la fluidité de la relation entre les êtres humains et leur espace environnant. Elle apprend à développer cette relation et briser les anciens schémas. La pensée, le but recherché et le corps humain sont reliés entre eux à travers l'espace. Nous apprenons à donner à l'espace environnant des directions et des dynamiques. Ainsi nous bougeons avec aisance, grâce, esthétique et conscience.

REDYNAMISER

Une activité peut soit épuiser, soit dynamiser. La Spacial Dynamics® enseigne comment éviter les mouvements qui provoquent de la fatigue, pour pouvoir bouger avec plus de force et de vitalité.



Durée du stage : 5 heures - Prix: 49€ - Etudiants: 39€

(Les non-membres de l' ArtChange devront s'acquitter de l'adhésion annuelle 2019-2020 de 15€ à l'association)

Inscriptions en ligne: www.artchange.fr ou contact@artchange.fr ou 06.80.13.28.69

Inscriptions jusqu' au 30 septembre

Le stage aura lieu dès 10 inscrits

L'espace n'est pas vide. Il est vivant.