

Entre
GYM & DANSE

Atelier de Pratique Corporelle



avec Valérie SEYVET

**les mardis
de 17h30 à 18h45**

**salle de la RESTANCO
VAISON LA ROMAINE**

début des cours

mardi 7 sept. 2021

cours d'essai gratuit

100€/session de 10 séances
+ 15€ d'adhésion annuelle

RENSEIGNEMENTS

06 37 25 37 41

seyvetvalerie@gmail.com

www.valerieseyvet.com

Atelier de Pratique Corporelle

Danseuse, professeur de danse contemporaine et praticienne en Tuina, massage traditionnel chinois, je fais le lien dans cet atelier entre le mouvement dansé, un travail musculaire en profondeur et l'énergétique chinoise.

Je vous propose **d'éveiller votre conscience corporelle en vous reliant à vos sensations.**
En favorisant la **libre circulation des énergies** dans le corps, nous travaillerons **l'assouplissement des articulations, l'étirement et le renforcement musculaire.**
Tout en goûtant le plaisir de la **coordination du mouvement !**

*ce cours s'adresse
à des adultes de tous âges
sans niveau technique pré-requis*

30 séances de sept à juin hors vacances scolaires



Valérie SEYVET

Danseuse professionnelle
cie Minuscopik « arts et tout-petits »
(cie Françoise Murcia pendant 15 ans).
Professeur de danse contemporaine
diplômée d'Etat depuis 1996.
Conseil artistique.
Praticienne en TUINA, massage chinois
depuis 2009 (cabinet sur Vaison).

*l'atelier du soi, association loi 1901
84110 Vaison la Romaine*