

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 12 sept. 2023

cours d'essai gratuit

315€ l'année (30 cours)
+ 15€ d'adhésion « l'atelier du Soi »

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 Minuscropik « arts et tout-petits »
Professeur de danse contemporaine
diplômée d'Etat depuis 1996.
Conseil artistique
Praticienne en TUINA, massage chinois
pendant 12 ans.

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