

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 13 sept. 2022**

*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](mailto:seyvetvalerie@gmail.com)**

**[www.valerieseyvet.com](http://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*