

[EN LIGNE] CYCLES COURTS

Objectifs

Intégrer de nouveaux outils dans les pratiques professionnelles et personnelles.

Publics

- > Les femmes voulant approfondir leur ancrage, se reconnecter à leur corps, développer leur puissance féminine.
- > Les professionnelles voulant acquérir des outils pour leur pratique à partir de l'expérimentation : professeurs de yoga, de danse, accompagnantes psychocorporelles, sexologues, kinésithérapeutes, doulas, animatrice sociales,...
- > Les artistes des arts vivants en recherche de présence et du rituel en danse.

Programme

Un programme basé sur deux thématiques de la danse El hâl, technique d'ancrage par le mouvement.

LA DANSE ET LE PÉRINÉE

Échauffement spécifique pour la prise de conscience et le renforcement du périnée, l'ouverture du bassin. la puissance du ventre et l'ancrage à l'énergie de la terre par l'expérimentation des danses pelviennes et des rituels de célébration de la fertilité.

L'INTRANSE*

Placement postural en souffle, alignement et verticalité, conscience de soi en relation avec les points cardinaux par l'exploration des danses à caractère thérapeutique et extatiques.

(*L'InTranse est une pratique où il ne s'agit pas de partir en transe, mais pratiquer le mouvement répétitif pour développer conscience et connexion.

SÉMINAIRE « PRINCIPES DE BASE EN PRATIQUE ET EN THÉORIE »

Anatomie du périnée. Principes de base la poussée gravitaire dans le périnée. Implication du périnée dans la chaîne physiologique du corps. Les axes du corps et la verticalité. Planches anatomiques, vidéos et documents sont la base de cette journée pour bien comprendre les principes de la méthode. En pratique et en théorie.

Cours découverte

[Dates et inscriptions sur ce lien](#)

Calendrier 2022 - 2023

Dates sous réserve de modifications.

Contenu de chaque cycle

- > 6 stages de 2 heures 30 à raison d'un stage hebdomadaire les lundis de 18h45 à 21h 30 sur une période de 6 semaines.
- > 1 séminaire d'une journée de 11h à 18h.
- > Exercices vidéos.
- > Ateliers manqués en replay.

Dates

- > 23 mai au 27 juin 2022
Séminaire le 12 juin.
- > 12 septembre au 17 octobre 2022.
Séminaire le 16 octobre.
- > 7 novembre au 12 décembre 2022.
- > 9 janvier au 13 février 2023.
- > 6 mars au 10 avril 2023.
- > 8 mai au 12 juin 2023.

Coût pédagogique

290 €

Mode de règlement

Par billetterie électronique sécurisée.

[Sur ce lien](#)

Niveau

Intermédiaire minimum toutes pratiques corporelles confondues (yoga, Bmc, danse, etc...)

CONTACT

Informations pédagogiques
Saïda Naït-Bouda.
Watsaap : + 33 695 773 493
Informations administratives
infoelhal@gmail.com

Retrouver tous les rendez-vous de la danse el hâl en cliquant ici

