Atelier "danse lâcher-prise" rien que pour les parents ! Suivit d'un repas partagé

Les vendredis 10 avril , 22 mai et 19 juin 2026

La danse "lâcher prise" vous permettra de vous ressourcer et vous retrouver.



Elle vous invitera à une compréhension de vous-même et à une libération des tensions, des blocages et des pensées.

Autorisez-vous à vivre cette expérience en toute liberté, pour vous même !

Cet atelier sera animé par Adama NIANG

Au programme :

- (re) connexion aux sensations corporelles
- Amélioration de la fluidité du corps, agilité relationnelle
- Libération des tensions : régulations émotionnelles
- Activation de bonne humeur, partage, confiance, et lien au sein du groupe.
- Apprentissage, d'autres façons de penser, d'agir et de réagir.

Coordonnées

Gymnase Auguste Delaune
Esplanade Gérard Philipe
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

Inscription obligatoire auprès de l'accueil du Centre social Albert Schweitzer pour chaque atelier.

Tarifs selon quotients

Les 10 avril, 22 mai, 19 juin cet atelier aura lieu dans la salle de danse au gymnase Delaune Esplanade Gérard Philippe

Contact

Centre social Albert Schweitzer

Place du 19 mars 1962

01 30 52 22 00

Centre.social@magny-les-hameaux.fr