

Danse lâcher prise "spécial parents"

Un vendredi par mois

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

Estaminet Café Culture
Place du 19 mars 1962
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

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

Tarifs selon quotients

Lieu : Salle de spectacle de l'Estaminet

Contact

Centre Social Albert Schweitzer

Place du 19 mars 1962

01 30 52 22 00

centre.social@magny-les-hameaux.fr