

Danse lâcher prise "spécial parents"

La danse lâcher -prise est une façon de bouger librement, sans chercher la perfection, ni la technique. C'est une danse guidée par les sensations, les émotions et le moment présent.



Dans cette approche, il n'y a pas de "bon "ou de "mauvais "geste. Les mouvements peuvent être doux, fluides, spontanés, parfois lents, parfois intenses, selon l'état émotionnel de la personne. La danse lâcher prise est souvent utilisée pour : réduire le stress, libérer les émotions, se reconnecter à son corps et améliorer son bien-être intérieur.

Infos pratiques

Lieu: Salle de spectacle de l'Estaminet

Tarif: selon quotient familial

Contact

Inscription obligatoire auprès de l'accueil du Centre Social Albert Schweitzer.

Place du 19 mars 1962

01 30 52 22 00

centre.social@magny-les-hameaux.fr