La libération du stress par les mouvements et la danse spécial PARENTS

Les vendredis 25/09, 23/10,27/11 et le 11/12/2026

Ce moment, pour vous, vous invitera à une meilleure compréhension de vous-même et à une libération de vos tensions, blocages et 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.

Infos pratiques

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

Tarifs selon quotients.

Lieu : salle de danse du gymnase Auguste Delaune

Contact

Centre social Albert Schweitzer

Place du 19 mars 1962

01 30 52 22 00

Centre.social@magny-les-hameaux.fr