

# Atelier "danse lâcher-prise" rien que pour les parents !

Les vendredis 30 janvier, 13 février et 27 mars 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

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

Les 30 janvier et 27 mars, cet atelier aura lieu dans la salle de danse au gymnase DELAUNE Esplanade Gérard Philippe

Le 13 février, Salle de spectacle de l'Estaminet, Esplanade Gérard Philippe

Contact

**Centre social Albert Schweitzer**

***Place du 19 mars 1962***

***01 30 52 22 00***

***[Centre.social@magny-les-hameaux.fr](mailto:Centre.social@magny-les-hameaux.fr)***