

# COURS HEBDOMADAIRES 2022 - 2023 ALLIANCE ET ACCORDAGE ENTRE LA PRATIQUE DU QI GONG ET LE MOUVEMENT DANSE

Christine  
Wahl

Animé par Christine Wahl



Renforcer la densité du bassin et l'ancrage des pieds afin de consolider une colonne vertébrale libre d'accès au mouvement développe une organisation structurelle de l'ensemble du corps.

La pratique du Qi Gong offre cet apport, nourrit l'ouverture des espaces internes, favorise l'écoute de soi et permet de développer à la fois une intelligence et une sensibilité corporelle.

Tout ce travail est un appui pour aller vers le mouvement spontané et structurant afin que chacun et chacune puissent explorer sa part créative et ludique.

Exercices d'allongements des chaînes musculaires, travail en duo ou en groupe pour affiner la capacité des échanges, exercices de coordination entre le centre et la périphérie lors de déplacements rythmés dans toutes les directions et exercices spécifiques de respiration sont la base du travail.

Christine Wahl

VILLENEUVE D'ASCQ

Le Mardi

12h30/14h

Ou

19h15/20h45.

Début des cours le

20 septembre 2022

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

A l'Espace « Le Corps en Poésie »

27 Rue du Carrousel

2<sup>ème</sup> étage

59650 Villeneuve d'Ascq

Coût : 140€/trimestre.

Bulletin d'inscription joint à faire parvenir sur

[atelier.christinewahl@gmail.com](mailto:atelier.christinewahl@gmail.com)

Renseignements possibles au

0662437121