

COURS HEBDOMADAIRES 2020 - 2021

Animé par Christine Wahl

Christine
Wahl



Le thème central de cette année est la colonne vertébrale associée à la respiration.

"Comprendre la gestion de notre dos pour qu'il devienne un apport solide et efficace face à nos actions quotidiennes" est l'enjeu d'une vie ouverte, harmonieuse, deshabillée de toutes restrictions et douleurs.

La détente de la cage thoracique, l'harmonisation du diaphragme s'associent à la connaissance de notre colonne vertébrale afin d'y établir cette trilogie.

Respiration accordée à la gestion de l'action, à l'harmonie du mouvement et à l'expansion du geste.

Christine

VILLENEUVE D'ASCQ

Le Mardi

De 12h30 à 14h

Ou de

19h30 à 21h.

Début des cours le

22 septembre 2020

Pas de cours en période de vacances scolaires.

A l'Espace « Le Corps en Poésie »

27 Rue du Carrousel

2^{ème} étage

59650 Villeneuve d'Ascq

Coût : 140€/trimestre.

Inscriptions sur

atelier.christinewahl@gmail.com