

# ***Ateliers de Qi Gong et Danse :*** ***« Qi danse »***

Sur la base de la pratique du Qi Gong de la verticalité intérieure s'épanouit tout un potentiel de mouvements et de rythmes complémentaires et complices :

Enracinements et envols

Appuis et suspensions

Chutes et rebonds

Expansions et intériorisations

Fluidités et mises en forme

Ils sont la source d'une expression pleine de nuances, authentique, sans efforts.

La musique nous offre alors un cadre, un soutien pour s'abandonner au plaisir d'être dansé.

Concrètement la proposition est avant tout une exploration sensorielle de contact à la posture, à la gravité, à l'espace et à ses directions fondamentales, à divers vocabulaires gestuels et aux autres.

Elle se fait au sol, debout, dans la marche, et parfois dans les courses, dans les sauts, dans les tours si l'aisance est au rendez-vous.

Tout cela n'exigeant aucune expérience ou disposition particulière pour la danse, c'est ouvert à tous.

*Infos pratiques au verso*

# ***Ateliers de Qi Gong et Danse :*** ***« Qi danse »***

**20 Ateliers mensuels :**

**Les vendredis en 2023 : 6 octobre - 17 novembre - 1er décembre**

**Les vendredis en 2024 : 12 janvier - 2 février - 1er mars - 29 mars - 26 avril - 24 mai - 21 juin**

**De 14h30 à 18h30**

**Les samedis en 2023 : 14 octobre - 18 novembre - 9 décembre**

**Les samedis en 2024 : 13 janvier - 10 février - 9 mars - 6 avril - 4 mai - 1 juin - 29 juin**

**De 9h45 à 14h00**

**A la salle BABA, 13 rue des Abbayes 26400 Saou**

**Tarifs**

**l'année : 400€**

**formule 4 ateliers : 180€**

**l'atelier : 50€**

**Vous pouvez régler l'année en plusieurs cheques si vous le souhaitez ou par virement.**

**Inscription sur place ou par mail et vous pouvez me joindre par téléphone pour d'autres informations**

***Patrick Chenut***

***Kinésithérapeute***

**[Chenut.patrick@gmail.com](mailto:Chenut.patrick@gmail.com)**

**Tel : (+33) 06 10 44 92 93**

**IBAN : FR76 1680 7000 0781 6667 0921 331**