

JOURNÉE DÉCOUVERTE - Samedi 19 septembre

POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS

Espace de la Madeleine - Rue Faven - 22200 Guingamp

**LE —
LIEU**

ESPACE DE CRÉATION
ET D'ÉCHANGES
DÉDIÉ À LA DANSE

**BODY-MIND CENTERING (BMC)
PILATES
YOGA
METHODE GRINBERG
ATELIERS ENFANTS**

- 11h00-11h45** : **PILATES (adultes)** Claire-Zoé Dunant

- 11h15-12h15** : **ATELIER ENFANTS (6-10 ans)** Cendrine Lassalle

- 12h00-12h45** : **YOGA (à partir de 16 ans)** Elen Jézéquel

- 12h45-14h00** : **AUBERGE ESPAGNOLE**

- 14h00-14h45** : **METHODE GRINBERG (adultes)** Kristina Cejdikova

- 14h15-15h15** : **ATELIER ENFANTS (6-10 ans)** Cendrine Lassalle

- 15h00-15h45** : **BODY-MIND CENTURING® (adolescents - adultes)**
Morgan Davalan

Tarif : 5€ / atelier ou forfait - journée découverte 15€
(paiement sur place)

Inscription : le.lieu@ciegregoireandco.fr

11h00-11h45 : Claire-Zoé Dunan - Atelier Pilates

Le Pilates est une pratique préventive douce mais profonde, qui sollicite principalement les muscles profonds et stabilisateurs du corps. Cette pratique apporte un bien-être physique et mental perceptible dès la première séance.



12h00-12h45 : Elen Jézéquel - Atelier Yoga

Elen Jézéquel transmet des outils issus de sa pratique du yoga Iyengar, qui permettent de relâcher les tensions physiques, renforcer les muscles profonds et réaligner son squelette. Grâce à des supports (couvertures, briques, chaises, sangles, ...), nous allons chacun.e à notre mesure dans diverses variations des postures.



14h00-14h45 : Kristyna Cejdikova

"Se rencontrer autrement" - Atelier Méthode Grinberg

À travers le mouvement, l'attention et le ressenti, cet atelier invite à retrouver un ancrage concret, une présence plus vivante et à explorer de nouvelles possibilités au-delà de ce qui semble aujourd'hui limiter notre liberté d'être et d'agir.



15h00-15h45 : Morgan Davalan

Atelier Body Mind Centering (BMC)

Le Body Mind Centering® (BMC®) permet une mise en mouvement ancrée dans les sensations physiques et subtiles émergeant de l'activité cellulaire. Il en résulte un mouvement et une danse organique fluide et sans effort, guidée par le corps lui-même. *Crédit : Olivier Toulemonde*



11h15-12h15 et 14h15-15h15 : Cendrine Lasalle Atelier chorégraphique pour les enfants "A Corps d'eau"

En lien avec sa création « À corps d'eau », Cendrine proposera un **atelier de danse invitant les enfants** à explorer le cycle de l'eau comme source d'inspiration pour le mouvement.