

Lettre pédagogique !

DANSE PROPRIOCEPTIVE® OU DANSE QUI RESPIRE !

Construire la sensation de soi pour danser ou vivre plus grand...

LES COURS RÉGULIERS

Ingrid Bizaguet vous retrouve tous les lundis, mercredis, vendredis et samedis avant les vacances de Noël.
Dernier cours de l'année le vendredi 18 décembre 2015 !

Ce mois-ci, nous tentons de mieux comprendre notre respiration, de placer la respiration dans le mouvement dansé et poursuivons nos jeux proprioceptifs...

Lundi - Studio Nilanthi

19h : Barre au sol

20h30 : Danse contemporaine

Mercredi et vendredi - Centre Nakache

10h : Barre au sol

11h : Danse contemporaine

Samedi - Studio Nilanthi

9h30 : Barre au sol

10h30 : Danse contemporaine

Les tarifs seront amenés à changer en janvier 2015 pour s'adapter aux nouveaux tarifs de location des équipements. Nous nous en excusons par avance.

L'ATELIER CHORÉGRAPHIQUE À MICADANSES

Samedi 12 décembre 2015

MICADANSES - Studio Noces

13h - 16h : Construction de l'extrait que nous présenterons le samedi 9 janvier 2016 au Théâtre Douze !

Directrice des rencontres chorégraphiques Mouvement Contemporain, Ingrid Bizaguet propose des ateliers qui se destinent aux danseurs professionnels, préprofessionnels ou amateurs de tous horizons, désireux de dépasser le travail technique pur. Chacun sera amené à investir sa propre matière gestuelle, au milieu des autres et dans le groupe. Mise en état, échauffement, travail autour de phrases chorégraphiées, improvisations dirigées ou encore contact nous serviront à faire naître des séquences qui s'articuleront progressivement les unes aux autres.

ATELIERS À VENIR

16 janvier 2016 / 13h-16h

31 janvier 2016 / 13h-16h

20 février 2016 / 13h-16h

04 avril 2016 / 13h-16h

21 mai 2016 / 13h-16h

16 juin 2016 / 13h-16h

LES MAMANS EN MOUVEMENT !

Ingrid Bizaguet propose désormais des cours spécifiques pour les femmes enceintes et les jeunes mamans. L'objectif est de rester en mouvement de façon correcte, de ne pas se faire mal, d'apprendre à utiliser de façon optimale son corps pendant cette parenthèse de la vie d'une femme. Effectivement, les modifications physiologiques de la grossesse et des suites de couches nous obligent à un travail spécifique.

Il existe des cours réguliers mais il est également possible de réserver une séance individuelle à domicile ou dans une petite salle. Deux cours collectifs sont déjà ouverts !

*** ATELIER AVEC BÉBÉ

Pour retrouver son corps après la naissance de bébé, réorganiser sa posture et se faire du bien !

Les lundis de 10h à 11h - Studio Corps et forme - 45, rue Bénard 75014 Paris

Dés que vous en ressentez le besoin, dès la sortie de la maternité !

- Prendre un temps pour soi
- Tonifier le périnée et les abdominaux profonds
- Réorganiser et corriger la posture
- Rééquilibrer le bassin et le dos
- Lutter contre les douleurs de dos
- Remonter les organes et lutter contre la pesanteur
- Drainer les tissus
- Améliorer la circulation sanguine
- Bien se placer avec bébé dans les bras

*** BARRE AU SOL PRÉNATALE

Pour prendre soin de son corps pendant la grossesse, apprendre à bien respirer, lutter contre le mal de dos !

Les vendredis de 12h30 à 13h30 - Studio Nilanthi - 83, rue de Rébeval 75019 Paris

Du 3ème mois à la fin de la grossesse.

- Optimiser le bien-être maternel et foetal
- Faire de la place au bébé qui grandit
- Lutter contre les douleurs de dos
- Améliorer la circulation sanguine
- Limiter la prise de poids
- Améliorer le sommeil
- Réduire les douleurs de digestion
- Mieux récupérer après l'accouchement
- Lutter contre l'angoisse et partager...

UN CADEAU !

Et oui, il est aussi possible d'offrir une séance individuelle en cadeau de fin d'année. Ingrid se déplacera au domicile de la personne qui recevra le cadeau, proposera des exercices adaptés, une séance totalement organisée à partir de ses besoins, de ses douleurs, de ses aspirations.

Une séance individuelle est un temps pour soi, un moment où le professeur peut poser ses mains sur les trapèzes, accompagner la respiration du bout des doigts... Cela permet de corriger, vérifier et anticiper les douleurs liées à la grossesse et aux suites de couches.



Ingrid Bizaguet est professeur diplômée d'état, formée à l'art-thérapie et à la méthode APOR De Gasquet - sport et maternité.

Tarifs :

Cours collectifs : 20€ la séance en petit groupe / Forfait 3 séances : 55€

Cours particuliers à domicile : 60€

CONTACT : 06 81 26 46 96 / ingrid@mouvementcontemporain.com. Pour plus d'infos : www.mouvementcontemporain.com