

« Dansez équilibré » :

Cet atelier de danse est tourné vers la prise de conscience de son corps de danseur-se.
Il est composé de plusieurs exercices et expériences, à faire seul.e, en couple ou en groupe, sur le poids et le contrepoids, la prise d'espace, la structure corporelle, la détente, etc...
Il s'adresse aux danseur-ses de tous niveaux, nécessitant de préférence quelques bases des pas de danses traditionnelles.

« Dance with balance »:

This dance workshop focuses on developing body awareness as a dancer.
It consists of a series of exercises and activities, to do alone, in pairs or in a group, focusing on weight and counterweight, spatial awareness, body structure, relaxation, etc.
It is suitable for dancers of all levels, though some basic knowledge of traditional dance steps is recommended.