

EXCURSION, VISITE GUIDÉE, ANIMATION, BIENNE

CONNEXION À SON CORPS À TRAVERS LE MOUVEMENT, LA DANSE

Le but de ces ateliers est de découvrir, par le mouvement, des “outils” qui vous permettent de vous sentir à l’aise, confiants et totalement présents dans votre corps.

Durant cet atelier vous passerez par divers exercices d’expression corporelle en utilisant l’improvisation (mouvement et parole), le jeu, mais aussi des exercices plus définis. Ceci en vous posant les questions suivantes : comment vous exprimez-vous à travers votre corps ? Comment votre posture affecte-t-elle votre présence, vos mouvements et peut-être même votre voix ?

Aucun prérequis nécessaire, juste l’envie de bouger et d’explorer dans un environnement créatif!

Informations pratiques:

Dates et heures:

Dimanche 27.4.25 de 10:30 à 13:00, Dimanche 11.5.25 de 10:30 à 13:00,
Dimanche 29.6.25 de 10:30 à 13:00

Prix:

1 atelier: 60 frs, 2 ateliers: 100 frs, 3 ateliers: 140 frs, Inscriptions ici:
rosineponti@bluewin.ch

HORAIRES D'OUVERTURE

Le 29 juin 2025
Dimanche

10:30



CONTACT

Capsule Academy
Rennweg 62
2504 Bienne

rosineponti@bluewin.ch

