

COURS DE DANSE à VANDOEUVRES



avec

Etienne Frey

danseur et maitre de danse émérite

les mercredis à 18H30

dans la magnifique la salle de Rythmique de l'école primaire
4 rte de Pressy 1253-Vandoeuvres

Ce cours d'une heure tout particulièrement destiné aux adultes
qui souhaitent se reconnecter avec leur corps
est un véritable petit moment de joie et de bonheur en milieu de semaine !

On danse, on apprend plein de choses qui nous font nous sentir pleinement vivant,
en meilleure forme physique et surtout, on rigole, on s'amuse, on dépasse nos gênes et on essaie des
enchaînements qu'on n'aurait jamais pensé possible !

C'est aussi un merveilleux "challenge" pour le cerveau,
continuellement sollicité pour aller visiter des endroits totalement inconnus,
exercer nos mémoires, la concentration et la coordination.
C'est ludique tout en nous invitant à être plus complice et en harmonie avec le corps,
élégants dans nos gestes et nos déplacements.

Pendant une heure, on sort du quotidien, on oublie tout et guidé par Etienne on danse tout en apprenant
également les mouvements et les positions

qui soulagent et préviennent les maux de dos, de nuque, de genoux et de cheville.

Les musiques sont des petites perles qui nous font voyager;

Chacun de nous est pris en compte et encouragé;

on sort de ce cours de danse régénéré, réveillé et... presque comme neuf ;-) !!!

Venez faire un cours d'essai durant janvier 2017, en profitant du fait qu'il soit donné dans notre belle
campagne avec une vue imprenable sur le Mont Blanc.

Appelez Michèle Mailliet à partir du 8 janvier
pour aviser de votre venue le 12, 19 ou 26 janvier au 079 212 49 47 ou michelemail@sunrise.ch