

# MJC ROGUET



## - BARRE AU SOL

**PUBLIC** Adultes

**JOUR & HORAIRE** Le mardi 10h30-11h30

**TARIFS** De 146 € à 209 € / an

**LIEU DE PRATIQUE** Espace Roquet

### L'ATELIER

Les cours consistent en un enchaînement d'exercices simples, lents ou toniques, inspirés de ceux de la danse classique. Au sol (assis ou allongé) et en musique.

Respirer, se relâcher, se faire du bien, s'assouplir, apprendre la technique, le bon placement du corps et de ses mécanismes profonds. Améliorer sa posture globale, tout en renforçant la sangle abdominale. Travailler sa mémoire de manière ludique. Être en rythme. Danser !

Cette discipline fait travailler le corps dans son intégralité. En douceur, car au sol le travail est non-soumis au poids du corps. Et parfois debout, pour tester notre équilibre avec toute la conscience acquise au fil des séances.

Cet atelier s'adresse très bien aux débutants, d'âges variés. Il est également un excellent complément pour les danseurs.

### L'INTERVENANTE

Barbara Suire s'est formée très tôt à la danse, en jazz ainsi qu'en classique, afin d'acquérir de solides bases. Puis elle a suivi une formation professionnelle en danse contemporaine dès l'âge 20 ans et ainsi découvert de nouveaux styles, énergies et mouvements.

C'est cette base technique et artistique qu'elle propose de mettre au service des personnes qui souhaitent découvrir une autre approche de l'exercice physique.

**Contact :** [barbsuire@yahoo.fr](mailto:barbsuire@yahoo.fr)

