



workshop  
mouvement & plus

Bouger Danser Respirer

*Une demi-journée d'exploration :*  
Culture du mouvement - animal  
flow | danse d'improvisation  
style Gaga | ATB - Awareness  
through the body | Méthode de  
respiration Wim Hof  
& pranayama...



L'objectif de cet atelier est de s'accorder aux qualités les plus subtiles du mouvement, en se concentrant sur nos sens pour découvrir plus d'espace, de textures et de disponibilités pour bouger. Nous nous connecterons aux images et aux sons pour inspirer de nouvelles façons de se mouvoir. Nous jouerons ensemble et séparément pour éveiller notre corps en entier ainsi que chaque partie séparément. L'expérience de mouvement sera complétée par un travail sur la respiration afin de toucher une couche plus profonde et plus fine du jeu entre mouvement et air.





**Roni Zuntz**, Professeure de Mouvement - Animal flow, issu de la discipline de la #mouvement.culture développée par #ido.portal. Également étudiante de Karin Bensabat de #motion.haifa. "Voyageant à travers des expériences, j'ai appris et bougé de différentes manières, à la fois physiques et spirituelles. Je suis heureuse de partager, d'apprendre et de bouger avec vous."

06 70 97 55 79

lartdumouvement8@gmail.com

<https://lartdumouvement8.wixsite.com/my-site-1>

**Lydie Anne Laville**, instructrice certifiée Wim Hof Method, enseignante en techniques de respiration et d'aguerrissement au froid extrême. En cours de formation Oxygen Advantage et Pranayama.

"J'aime la simplicité et la puissance du combo Froid & Respiration. Mon désir est de montrer un chemin naturel et simple à travers notre propre physiologie, pour vaincre les croyances limitantes, redécouvrir les outils efficaces que nous possédons pour être forts, heureux et en bonne santé".



06 29 62 93 93

vitalice.france@gmail.com

<https://www.vitalice.fr/>

