

DANSE CONTEMPORAINE QI GONG

LES TARIFS

Adhésion à l'association Movimentum : 15 €

COURS 1H

130 €/trimestre ou 375 € l'année
(réglable en 2 fois, septembre et décembre)

COURS 1H30

140 €/trimestre ou 400 € l'année
(réglable en 2 fois, septembre et décembre)

COURS 2H

150 €/trimestre ou 420 € l'année
(réglable en 2 fois, septembre et décembre)

FORFAIT 2 COURS HEBDOMADAIRES

215 €/trimestre ou 600 € l'année
(réglable en 2 fois, septembre et décembre)

FORFAIT COURS ILLIMITÉS

230 €/trimestre ou 650 € l'année
(réglable en 2 fois, septembre et décembre)

REMISE FAMILLES

- 10 % pour le 2^{ème} adhérent de la même famille

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

Association Movimentum

La Traverse - 1, rue César Franck - 19100 BRIVE

06 29 26 62 64 - movimentum@free.fr

www.movimentum.fr



DANSE CONTEMPORAINE QI GONG

COURS HEBDOMADAIRES BRIVE (CORRÈZE)

ASSOCIATION MOVIMENTUM

MARIE ARTAUD

danseuse . chorégraphe
professeure de qi gong

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

Association Movimentum

La Traverse - 1, rue César Franck - 19100 BRIVE

06 29 26 62 64 - movimentum@free.fr

www.movimentum.fr

QI GONG

Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui consiste à harmoniser et pacifier les plans physique, émotionnel et psychique, en pratiquant des mouvements et des postures qui vont assouplir le corps, approfondir la respiration, drainer les liquides et favoriser la circulation de l'énergie.

COURS DE QI GONG

📍 Tous niveaux pour les débutants qui souhaitent découvrir le qi gong et les initiés qui veulent approfondir leur qi gong.

Lundi de 17h à 18h

Mardi de 19h à 20h* **+20h/20h30 Au choix, 1h ou 1h30 de cours**

Samedi de 10h à 11h

📍 Tous niveaux mais nécessitant une bonne condition physique (travail des jambes).

~~Mardi de 18h à 19h*~~

📍 Niveau intermédiaire et avancé.

Mardi de 9h30 à 11h

Vendredi de 9h30 à 11h

~~*Les 2 cours du mardi sont complémentaires et peuvent être suivis en 1 cours complet (2h) de 18h à 20h.~~

DANSE CONTEMPORAINE

COURS DE DANSE CONTEMPORAINE

Le cours de danse c'est un échauffement pour délier le corps, des exercices techniques pour la coordination et la musicalité du mouvement, des déplacements pour enrichir ses repères spatiaux et conforter ses appuis, et hop ! c'est parti, on danse !

📍 Tous niveaux pour celles et ceux qui souhaitent re/commencer la danse SANS finalité de spectacle.

~~Lundi de 13h à 14h + 14h/14h30* Remplacés par le Mercredi~~
~~Lundi de 20h30 à 21h30 + 21h30/22h* 10h45 à 11h45 + 11h45/12h15*~~

*Au choix, 1h ou 1h30 de cours : 1h de cours axé sur des étirements dansés au sol + 30 min d'improvisation.

Mercredi de 19h30 à 21h. Cours global technique et improvisation.

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

L'atelier c'est le cours de danse + l'écriture d'une pièce chorégraphique.

📍 Tous niveaux pour celles et ceux qui souhaitent re/commencer la danse AVEC finalité de spectacle.

Vendredi de 19h à 21h

ÉTIREMENTS & RELAXATION

Ce cours d'étirements et de relaxation, essentiellement fondé sur une pratique au sol, est un moment précieux pour se mettre à l'écoute de son corps, débusquer ses tensions, ses contraintes, et lui redonner espace et souplesse tout en douceur.

COURS D'ÉTIREMENTS ET DE RELAXATION

📍 Tous niveaux.

Mercredi de 12h30 à 13h30

Mercredi de 18h15 à 19h15

~~Vendredi de 11h15 à 12h15~~

ASSOCIATION MOVIMENTUM



Tous les cours hebdomadaires ont lieu au 1 rue César Franck, dans un tout nouvel espace créé par l'association Movimentum et dédié à la danse, au qi gong et à toute pratique corporelle pédagogique et artistique.

Lumineuse et calme, avec ses grandes baies vitrées qui s'ouvrent sur le jardin, *La Traverse* invite à une intériorité nourrie par l'extérieur. Le lieu est conçu pour se ressourcer, créer et échanger le temps d'un cours, d'un stage ou d'une résidence de création artistique.

La Traverse accueille aussi d'autres cours et ateliers réguliers : théâtre, yoga, gymnastique holistique, clown, chant... et peut être proposée à la location ponctuelle.