

DANSE CONTEMPORAINE QI GONG

LES TARIFS

Adhésion à l'association Movimentum : 15 €

COURS ADULTES 1H ET COURS ENFANTS 1H15

130 €/trimestre ou 375 € l'année (au lieu de 390 €).
Réglable en 2 fois, septembre et janvier.

COURS 1H30

145 €/trimestre ou 415 € l'année (au lieu de 435 €).
Réglable en 2 fois, septembre et janvier.

COURS 2H

160 €/trimestre ou 450 € l'année (au lieu de 480 €).
Réglable en 2 fois, septembre et janvier.

FORFAIT 2 COURS/SEMAINE

650 € l'année.
Réglable en 2 fois, septembre et janvier.

FORFAIT COURS ILLIMITÉS

700 € l'année.
Réglable en 2 fois, septembre et janvier.

REMISE FAMILLES

- 20 % 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 - movementum@free.fr

www.movimentum.fr



DANSE CONTEMPORAINE QI GONG

COURS HEBDOMADAIRES BRIVE (CORRÈZE)

**association
movimentum**

DANSE CONTEMPORAINE • QI GONG

MARIE ARTAUD

danseuse . chorégraphe
professeure de qi gong

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.

QI GONG TOUS NIVEAUX

📍 Pour les débutants qui souhaitent découvrir le qi gong, et les initiés qui veulent approfondir leur qi gong.

Lundi : 17h30 à 18h30

Mardi : 19h à 20h (pratique debout) **+ 20h à 20h30** (pratique assise)*

Samedi : 10h à 11h

*Au choix, 1h ou 1h30 de cours.

QI GONG APPROFONDI

📍 Pour les personnes ayant l'habitude de pratiquer des exercices sur un temps long avec une attention soutenue, quelle que soit la discipline.

Mardi : 9h30 à 11h30

Vendredi : 9h30 à 11h30



Tous les cours hebdomadaires ont lieu à LA TRAVERSE, 1 rue César Franck à Brive. Cet espace créé par l'association Movimentum est dédié à la danse, au qi gong, et à toute pratique corporelle pédagogique et artistique.

Lumineux et calme, avec ses grandes baies vitrées qui s'ouvrent sur le jardin, le lieu invite à une intériorité nourrie par l'extérieur. Il 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.

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 !

POUR LES ENFANTS DE 6 À 12 ANS

📍 Danse et écoute-s et du corps. Cours de danse contemporaine épicé de Qi Gong, méditation et relaxation.

Mercredi : 14h15 à 15h30

LE COURS ADULTES TOUS NIVEAUX

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

Mercredi : 10h à 12h

Mercredi : 19h30 à 21h30

L'ATELIER CHORÉGRAPHIQUE ADULTES

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

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

Vendredi : 19h à 21h

ATELIERS MENSUELS

📍 Tous niveaux pour celles et ceux qui souhaitent pratiquer la danse SANS finalité de spectacle et ne sont pas disponibles en semaine. Thématique différente abordée à chaque atelier.

1 samedi par mois : 11h30 à 13h30 (voir les dates sur le site)

Tarif : 25 € / Adhérent.e.s : 20 €

ÉTIREMENTS & RELAXATION

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

ADULTES TOUS NIVEAUX

Mercredi : 12h30 à 13h30

Mercredi : 18h à 19h

règlement intérieur saison 2024/2025

- 1) **LES COURS** Ne pouvant adapter le paiement des cours aux rythmes de vie de chacun.e, tout trimestre comptant plus de 3 séances suivies est dû. Vous pouvez récupérer votre ou vos séances à tout moment de la semaine, il y a 9 créneaux possibles de récupération hebdomadaire: 5 cours de QG, 2 cours d'étirements-relaxation et 3 cours de danse + vous avez également accès au cours de l'année à 1 cours de yoga, 1 cours de gymnastique holistique et 1 cours de théâtre (pensez à prévenir les professeures). La remise "famille" de 20% s'applique au tarif qui est inférieur.
- 2) **RETARD** Afin d'avoir le temps de se préparer individuellement et collectivement à la séance et pour la convivialité du groupe, il est fortement recommandé d'arriver 5 à 10 mn avant le début du cours. Si vous êtes exceptionnellement en retard et que le cours a commencé, n'amplifiez pas votre stress, faites un sas de décompression et d'ancrage dans le couloir en respirant profondément et en prenant le temps de sentir le contact de vos pieds au sol. Si la porte est fermée, tendez l'oreille pour savoir si le moment est opportun pour rentrer ... ou pas encore. Bref, *faites de votre retard un cadeau pour vous-même et pour les autres.*
- 3) **ABSENCE** Je vous remercie de me prévenir dans la mesure du possible de votre absence, par mail ou par sms.
- 4) **CONDITIONS DE REMBOURSEMENT** Votre inscription ne sera remboursée qu'en cas d'hospitalisation, déménagement ou déplacement professionnel de longue durée, ou dans le cas où je serai moi-même dans l'impossibilité d'assurer la continuité des cours.
- 5) **CALENDRIER DES COURS** Il y a 36 semaines de cours au total. Aux vacances de la Toussaint, Février et Pâques, les horaires seront réaménagés sur 3 jours consécutifs en début ou fin des congés scolaires et vous aurez la possibilité de participer à plusieurs cours si vous le souhaitez. Il n'y aura pas cours les 10 autres jours. Le calendrier des vacances vous sera communiqué par mail et affiché à La Traverse quelques semaines avant. Il n'y a aucun cours aux vacances de Noël.

Merci pour votre inscription à Movimentum,
Bonne saison 2024/2025 à toutes et à tous!

