

Pour adultes

Ateliers mensuels

www.lepieddenez.ch

Danse

Expressive, créative, libre, sensitive...

Jeudi soir 1 x par mois



Voix

Découverte, improvisation, respiration

Mercredi soir 1x par mois

Clown

Son propre clown, sa spontanéité.

Mercredi soir 1x par mois



Méditation

Un temps et un espace pour soi

Mardi et jeudi soir 1x par mois

Le Pied de Nez à Grandcour
Pascale Perakis
079 612 94 34 info@lepieddenez.ch

Pour enfants et adolescents

Cours hebdomadaires

Danse Expressive

Lundi à 17.00 - 4 à 6 ans

Jeudi à 17.00 - 7 à 9 ans

Plaisir de danser, à travers le respect et l'écoute de chaque élève, là où il en est.

S'exprimer avec son corps dans la découverte de l'espace, de la musique, des autres ...

Avec joie, créativité et découverte des richesses en soi.



Clown

Lundi à 18.10 - 10 à 14 ans

Théâtre du geste, bouger et rigoler, être un peu absssssurde, bizzzzzzarre!

Exploration et découverte de son clown avec ses émotions et les multiples facettes de ce personnage naïf !

Méditation

Mercredi à 17.00 - 8 à 14 ans

Méditation Ludique.

Apprendre à méditer et créer son journal de bord, réaliser son coussin et ses cartes de méditation

Relaxation et jeux méditatifs.

