



# L'ASCV propose 1 ou 2 ateliers complémentaires. salle des fêtes de Villefargeau, 5 rue du moulin

## GYMNASTIQUE SENSORIELLE : « l'art d'être lent... »

Le **MERCREDI** de 19h à 20h

Vous vous êtes déjà senti dépassé, stressé, pressé ?  
Venez essayer la gymnastique sensorielle !

Elle est composée de mouvements simples exécutés dans la lenteur, en position assise ou debout. Elle est accessible à tous, quelque soit son âge ou sa condition physique.

Cette gymnastique « du moindre effort » nous offre un moyen de nous reconnecter à notre corps en générant détente et présence à soi-même.

Pratiquée régulièrement, elle participe à développer l'équilibre, l'adaptabilité, la stabilité mentale et corporelle. Elle soulage les tensions musculaires, assouplit le dos et fluidifie les articulations. Elle renforce la confiance en soi et a une action positive sur la vitalité.

Contacts : PAUTRAT Sandrine 0615408113  
PARIS Céline : 0666929932

## VOIX EN CORPS

Un samedi par mois de 9h45 à 11h45

Cet atelier s'adresse aux chanteurs ou orateurs désireux d'optimiser l'usage de leur "voix-instrument" ainsi qu'à toute personne intéressée par une pratique corporelle favorisant perception, compréhension, détente et ajustement de sa posture au sein d'un contexte particulier (travail, activité sportive...) ou tout simplement pour son bien-être au quotidien.

Grâce à des exercices simples, réalisés en conscience et en explorant des coordinations variées, dans le respect des particularités de chacun, venez prendre conscience de l'usage de votre voix parlée ou chantée

Contact : TROMPARENT Séverine 0661172399  
severine.tromparent@free.fr

**Modalités** : possibilité de s'inscrire à 1 seul atelier ou les 2.  
1 mois d'essai gratuit.

### **Tarif (Possibilité de payer en 3 fois):**

- Atelier voix en corps : forfait pour les 9 séances annuelles : 99€
- Gymnastique sensorielle : 168 €/an
- pour les 2 : 210€ à l'année.

Animés par **Pasquale MOUREY** professeur de chant, diplômée Méthode Danis Bois (Fasciathérapie, Mouvement Art Expressivité )

Infos, conditions et inscriptions sur : [www.ascv89.fr](http://www.ascv89.fr) mail : [ascv89240@gmail.com](mailto:ascv89240@gmail.com)