

LES STUDIOS

Nous profiterons de 2 beaux studios,
proches et idéalement situés dans des
quartiers animés de Bruxelles :

POUR LA DANSE-IMPRO : Studio Hybrid
111, rue de l'Intendant -1080 Bruxelles

Metro : ligne 2, arrêt Ribaucourt

<http://www.bud-hybrid.org/Public/>

POUR LE YOGA : Camping Town asbl
14 rue de la comète - 1210 Bruxelles

Metro Botanique

<http://campingtownbe.wix.com/>

(Possibilité de loger dans ce studio-hotel
atypique pour moins de 30 euros la nuit –
contactez-nous)

Pour profiter d'un Co-voiturage
depuis Paris : danse@air-ivre.com



TARIFS

YOGA et BMC® (2 séances) :
70 €* ou 90 €

DANSE-IMPRO (3 séances) :
90 €* ou 110 €

STAGE COMPLET (5 séances) :
120 €* ou 140 €

** tarifs réservés aux adhérents de
L'association L'air ivre. (Adhésion 35 €)*

Inscriptions et informations :

Aurélie : +33 (0)6 62 34 05 57

danse@air-ivre.com

www.air-ivre.com



Stage à Bruxelles
DANSE & YOGA

Du 13 au 15 juin 2014

Stage de 3 jours avec Aurélie Delarue

Pour se ressourcer et progresser, ce stage propose une alternance de pratique de Yoga et d'ateliers d'improvisation dans une ambiance conviviale. **Offrez-vous un retour au corps et des temps d'expression corporelle et artistique.**

Aurélié Delarue est diplômée de la Fédération Française de Yoga Gérard Arnaud (FFY). Chorégraphe et pédagogue, elle enseigne depuis 6 ans à Paris au sein de l'association *L'air ivre*.

Très tôt passionnée par l'improvisation et la chorégraphie, elle suit un parcours technique traditionnel puis se nourrit d'autres courants corporels, notamment le Vinyasa Yoga et le Body Mind Centering® (BMC).



Le Planning de vos journées :

Deux activités complémentaires à cumuler selon les envies :

YOGA DYNAMIQUE

Le **yoga dynamique (Vinyasa yoga)** renforce et assouplit le corps au travers d'enchaînements posturaux en rythme avec la respiration. Sa pratique affine la conscience de soi et l'équilibre corporel.

Après un temps de pratique, nous explorerons les faces cachées de quelques postures : nous sentirons les lignes de forces, les subtilités anatomiques permettant un meilleur équilibre postural.

ATELIER D'IMPROVISATION

A partir des outils du BMC®, de la danse-contact et des techniques d'improvisation, cet atelier vise à trouver de nouveaux chemins corporels et faciliter la composition instantanée.

Mon objectif : réveiller le potentiel des corps pour un développement individuel et une meilleure synergie de groupe. En fin de séance chacun est capable d'improviser seul ou en groupe.

PLANNING DETAILLE	Yoga dynamique	Danse : atelier d'improvisation
Vendredi 13 juin	-	19h-21h
Samedi 14 juin	10h-12h30	17h-20h30
Dimanche 15 juin	10h-12h30	15h - 18h30