

## Inscription 2016 -2017

### ATELIERS

**ATELIERS du SAMEDI** de 14h30 à 17h30

**Série : Question d'équilibre.**

- 8 octobre : Eriger 1 - les courbes harmonieuses et fonctionnelles de la colonne
- 19 novembre : Eriger 2 - les hanches : grandes charnières mobiles et solides.
- 17 décembre : Eriger 3 - la place du bassin (le rôle du plancher pelvien)
- 21 janvier : Alléger 1 - relâcher les épaules pour libérer la tête
- 18 février : Alléger 2 - souplesse du visage et des mâchoires
- 11 mars : Alléger 3 - Tête libre et reliée
- 1 avril : Disponible 1 - adaptabilité des pieds.
- 13 mai : Disponible 2 - la transmission du mouvement.
- 10 juin : Disponible 3 - le transfert de poids dans la marche.

lieu : Ecole de danse A.Biton et S.Martin, 19 rue Xavier Marmier - Besançon

tarif : série complète (9 séances) : 260 € - forfait 3 ateliers : 95€ - 35€ par atelier

**ATELIERS du LUNDI** de 19h à 20h30

**Yoga des yeux – méthode Feldenkrais**

Dates : 6 séances de septembre à décembre

7, 14, 21, 28 nov. et 5, 12 déc. 2016

**Souffle et Voix**

Atelier en 2 modules séparés ou combinés

**Respiration**

Dates : 6 séances de janvier à avril 2017

9 janv - 23 janv - 6 fev - 6 mars - 20 mars - 3 avril

**Articulation et phonation**

Dates : 6 séances de janvier à avril 2017

16 janv - 30 janv - 13 fev - 13 mars - 27 mars - 10 avril

lieu : Centre Energie en Marche, 27 rue de Vignier - Besançon

tarif : 120€ (6 séances) ou 215€ pour 2 ateliers (12 séances)

(participation occasionnelle selon les places disponibles : 25€/atelier)

---

merci de cocher la (les) case(s) de votre choix et d'envoyer votre inscription avec votre règlement à :

**Loïc Deschamps - 38, rue des Fontaines - 70000 Le Magnoray**

NOM Prénom :

Adresse :

Tel. :

Mail :

Signature :

**NB**: En cas de désistement, 30 % du coût sera retenu au titre d'arrhes. Si le désistement intervient moins de 8 jours avant le début du cours aucun remboursement ne sera effectué. Une ou plusieurs séances manquées dans le cadre d'un forfait ne sera pas remboursée.