

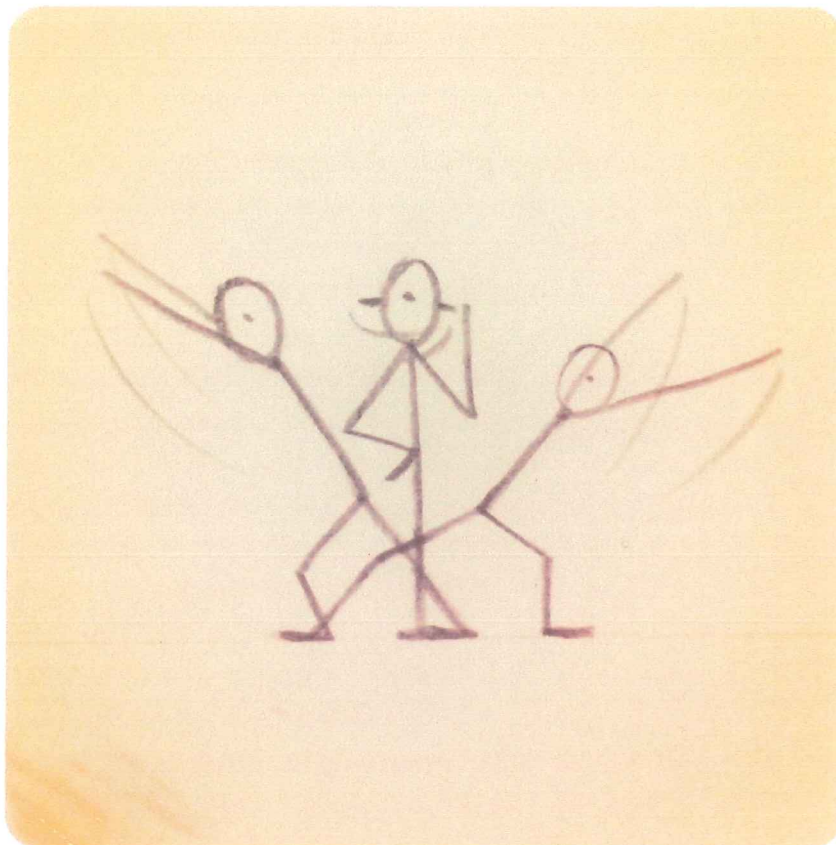
# «BOUGE!» Création – Mouvement – Conscience Du Corps

## Nouveau cours hebdomadaire à Grandvaux, dès novembre 2015

«Quand je marche, je ne sais pas ce que font mes bras... je marche, c'est tout.»

«Pourquoi ai-je souvent mal au dos, même parfois lorsque je suis assis dans le train?»

Bouger «consciemment» dans l'espace peut être inhabituel dans un premier temps. À travers des échauffements et des exercices simples, on s'amuse avec notre coordination, l'équilibre, des rythmes différents, la respiration pour mieux découvrir notre meilleur outil: notre corps. Pendant ce travail de groupe, on frôle parfois l'improvisation qui nous amènera tout naturellement au jeu.



Un cours pour tous ceux qui aiment bouger et apprendre plus sur leur apparence.

**Les mercredis de 18H30 – 20H00**

**Salle du conseil à Grandvaux** (Sous le restaurant «Tout au Monde»)

**Jacqueline Pittet**, Thérapeute en Gymnastique vertébrale-posturale dipl.

**Fabian Gysling**, Professeur de Théâtre dipl.

Info et inscriptions: JP 079 231 86 61    FG 078 760 02 62    [info@ecolegysling.com](mailto:info@ecolegysling.com)