



*Atelier de découvert – Life Art Process  
The flow is yours !*

Le mouvement est la plupart du temps généré et décidé par la tête. Nous choisissons de faire du fitness, du yoga ou de danser une chorégraphie. Et la plupart du temps nous lions ces décisions à des objectifs tels que l'amélioration de notre condition physique, de notre souplesse, de notre détente ou de notre mise en forme. Nous nous connectons à notre corps à travers le sport (par exemple) et nous choisissons d'apprendre sa langue et ses mouvements. Ce faisant, on est parfois trop occupé pour atteindre nos objectifs et on oublie d'écouter notre corps et ses besoins.

Si notre corps avait sa propre langue et que nous avons juste besoin de l'écouter? Peut-être que nous découvririons que nous pouvons simplement suivre la sagesse du corps. Qu'aurions-nous besoin d'écouter, que nous raconterait-il? Que faire si le mouvement vient de l'intérieur, serions-nous prêts à lâcher le contrôle du bavardage des pensées?

Dans le Life Art Process, nous explorons à travers la danse, le dessin et l'écriture, des thèmes qui émergent dans notre vie quotidienne. La pratique nous soutient afin de transformer notre vie en accord avec nos désirs plus profonds.

*Pour qui?*

- Tout le monde qui aime bouger, dessiner, écrire (ou une des trois)
- Tout le monde qui aime expérimenter
- Aucune expérience en danse n'est nécessaire

*Qu'est-ce que vous allez apprendre ?*

- Connectez avec la créativité de votre corps unique
- Laissez votre corps s'exprimer à travers la danse, le dessin et l'écriture
- Désapprenez de donner la priorité à l'écoute des pensées

**Quand? :**

vendredi 8 février – 18h 45– 21h00 (Veux-tu stp être dans l'espace de danse prêt à commencer à l'heure mentionnée!)

**Où?**

Liège, Outremeuse, La Tchicass, Place Ste Barbe 16

**PAF :**

- 19€
- 5€ pour ceux qui sont inscrits à la newsletter (inscrivez-vous sur le website: <http://dansecontactimpro.weebly.com> )

**Pour vous inscrire :** envoyez un courriel à [dansecontactimprovisation@gmail.com](mailto:dansecontactimprovisation@gmail.com)