

Les ateliers de danse Orientale avec Régiane auront lieu 1 fois par mois.
2h de cours pour vous permettre d'approfondir et d'évoluer en technique.

Sur le plan Physique,

La danse orientale sollicite une grande variété de groupes musculaires.

En travaillant dans la fluidité le Port de bras et la grâce, c'est toute votre posture que vous allez améliorer, et renforcer votre dos.

Les mouvements d'ondulation, de torsion, ciblent spécifiquement les **muscles profonds du ventre.**

Les contractions et de relâchements favorisent le bon fonctionnement du système digestif et tonifient les abdominaux



Sur le plan mental :

En se laissant porter par la musique et en se connectant à son corps, la danse orientale permet de se libérer du stress quotidien. de renforcer sa confiance en soi et d'accepter son corps tel qu'il est, de se sentir plus épanoui(e) et en harmonie avec soi-même et son féminin.

Tarif workshop de 2h : 40.-
Sur inscription 079 690 98 46