

# atelier danser sa vie

**mieux connaître son corps  
pour développer une confiance globale**

**l'écoute subtile et aiguisée du corps et de la musique  
est au centre de cet atelier  
l'acquisition d'outils techniques issus de la danse  
contemporaine améliore le quotidien : contrôler son corps,  
lui donner plus de liberté, faciliter ses gestes,  
améliorer sa disponibilité et ses capacités physiques**

- aucun prérequis
- pour adultes dès 18 ans
- forfait pour 7 ateliers : chf 390.-
- les mercredis 14 et 28 octobre,  
11, 18 et 25 novembre, 9 et 16 décembre  
de 19h à 21h
- minimum : 7 participants

**inscriptions sur [www.dalcroze.ch](http://www.dalcroze.ch)**

institut jaques-dalcroze  
rue de la terrassière 44  
1207 Genève  
[info-adultes@dalcroze.ch](mailto:info-adultes@dalcroze.ch)  
022 718 37 64



**institut  
jaques-dalcroze**  
rythmique-musique-mouvement