



Art en Mouvement

- **L'atelier comprend une séance ludique de danse/mouvement** qui met l'accent sur la créativité et l'expression de soi. Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour participer à cet atelier. Les mouvements proposés sont simples, ce qui permet d'être accessible à tous les âges.
- **L'atelier mixte comprend aussi une approche créative.** L'Art-thérapie permet d'améliorer l'équilibre émotionnel et contribuer au rétablissement autant pour des maux physiques que psychologiques. On est tous artiste dans l'âme.

Durée

4 dimanches : 9h00 à 11h30

Participants :

entre 5 et 10

Date :

[Me contacter : 450 672-0718 ou info@pilatesrivesud.ca](mailto:info@pilatesrivesud.ca)