

# TRAININGS CORPORELS ET BIEN-ÊTRE

LES LUNDIS DE 18h45 à 20h à l'ECAP de Nantes

par **Anne Foglia**,  
artiste chorégraphique

## CONTENU

Les séances se déroulent en 2 temps



- Première partie : Étirements – souplesse

Réveil de la circulation énergétique du corps par un travail respiratoire, des auto-massages et l'enchaînement d'étirements pour activer la circulation de l'énergie dans les principaux méridiens du corps, et maintenir la souplesse articulaire ( inspiré du Makko Ho de Masunaga, créateur du Shiatsu).



- Deuxième partie : Coordination, écoute et rythme

Prise d'espace en revisitant les principaux schèmes de mouvement qui tissent la toile de fond de notre coordination (relation centre-extrémités, mouvements homologues, homolatéraux, controlatéraux...), puis exercices de la méthode Bal.A.Vis.x en groupe et/ou par 2 (exercices de jonglage avec des sacs et des balles visant à affiner/améliorer des compétences telles que la motricité, la concentration, la mémoire...etc, grâce à une précision gestuelle et rythmique).



## ORGANISATION

- 2 séances par mois les lundis soirs
- Inscription souhaitée pour un cycle de 6 séances (un trimestre), mais possibilité de participer à l'unité
- Tarif : 60 euros les 6 séances – 12 euros à l'unité.
- Calendrier 2019-20: voir mon site <https://compagniefafa.wordpress.com/>

## MON PARCOURS

J'ai d'abord exercé un métier 'de tête' pour défendre mes convictions écologiques (ingénieure biochimiste diplômée d'un master européen en gestion de l'Environnement), avant de redescendre dans le corps poussée par une autre passion : la danse.



J'ai passé un **D.E. en danse contemporaine**, j'exerce ma passion à la fois comme pédagogue et comme artiste, tout en restant fondamentalement une chercheuse autour des potentiels du corps en mouvement. C'est la raison pour laquelle je pratique l'improvisation dansée et donne des ateliers pour adultes.

Je me suis formée en 2017 en **I.M.P.** (Intégration sensori - Motrice Primordiale) à l'ECAP de Nantes,

et à la pratique de l'outil **Bal-A-Vis-X**, toujours à l'affût de pratiques qui enrichissent mes connaissances du mouvement.

Les enchaînements ainsi que les exercices que je propose dans ces ateliers sont issus de ces formations ainsi que des différentes pratiques que j'ai eues l'occasion de découvrir et de mettre en œuvre au quotidien dans mon parcours de danseuse : disciplines orientales de soins (Shiatsu / Chi Gong...), B.M.C. (Body Mind Centering), étirements et training de danse contemporaine.

### **Information et Inscription**

Anne Foglia – 06 17 86 62 56 – [a\\_foglia@hotmail.com](mailto:a_foglia@hotmail.com)

Site : <https://compagnief.wordpress.com/>