

Expressions Acro

Flux créatif!!!

le 3 et 4 mars, 2012 ~ du 9h à 17a (sam. et dim.)
170 \$ avant le 14 février / 250 \$ après le 14 février

Qu'est-ce que le processus créatif? Quel est mon vocabulaire physique personnel? Comment puis-je l'utiliser afin de développer et de faire progresser un style d'équilibre corporel unique et accessible avec un partenaire et en groupe?

Venez explorer le processus créatif et le flux créatif interne en compagnie d'individus qui partagent une vision commune. Deux journées d'innovation et de raffinement technique. Développez un œil qui voit les échecs et les erreurs comme des hasards révélant un potentiel. En s'inspirant de la danse, du théâtre, de l'acrobatie, du Yoga Acro, du tai-chi, et du tout ce que vous offrirez personnellement comme contribution, nous expérimenterons avec différentes parties du corps afin de construire, avec un partenaire, des configurations et des flux d'équilibre corporel dynamiques et statiques.

Ceci est votre Expression Acro. N'ayez pas peur de vous l'approprier, de la montrer et de la vivre! Il n'y a pas de bon ou de mauvais. Il n'y a que la respiration, le rythme, l'état de présence et du PLAISIR!!!

Fondateurs d'AcroYoga Montreal, Jessie et Eugene collaborent depuis 1982. Leur association a tout d'abord débuté par un duo de variété de danse/performance nommé Special blend qui fusionnait leurs styles contrastants pour créer une expérience ludo-éducative unique et accessible pour tous les âges. En 1998, ils ont été initiés au yoga Ashtanga. Ce fut une révélation. La conscience de la respiration et du vinyasa a profondément changé leur façon de danser. La facilité et la simplicité émanant du yoga ont transformé leurs performances et ont nourri ce qui deviendra en 2001 AccroYoga. Leur style d'AccroYoga s'est transformé organiquement à partir de leur façon de danser et d'exercer le yoga. **acroyoga.com**

Ashtanga Yoga Montreal
372 Saint Catherine Street west #118
ashtangamontreal.com
(514) 875-9642

