

FLOWONS ENSEMBLE

Ados & adultes – Débutant.e.s et initié.e.s
Venez profiter d'une pédagogie bienveillante

COURS ET STAGES D'ÉTÉ

Avec

JUSTINE
DULONG

Diplômée d'Etat
en danse contemporaine
Professeure de yoga

Cie Le Ministère du Geste

YOGA
BARRE AU SOL
DANSE MODERN'JAZZ
DANSE CONTEMPORAINE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Au Camping Le Casrouge 50230 Agon-Coutainville
Informations et inscriptions
flowons.ensemble@gmail.com / 06.84.48.62.03



COURS ET STAGES D'ETE

1 heure 10 euros

1 h30 15 euros

Tarifs avantageux à partir de 3 cours



Au Camping Le Casrouge
50230 Agon-Coutainville
camping-casrouge.fr

DU 5 JUILLET AU 16 JUILLET ET DU 16 AOUT AU 27 AOUT

LUNDI	10h-11h	Yoga
	11h-12h	Barre au sol & renforcement musculaire
	18h30-20h	Danse contemporaine
MARDI	10h-11h	Yoga
	11h-12h	Barre au sol & renforcement musculaire
	18h30-20h	Danse modern'jazz
MERC.	10h-11h	Yoga
	11h-12h	Barre au sol & renforcement musculaire
	18h30-20h	Danse contemporaine
JEUDI	10h-11h	Yoga
	11h-12h	Barre au sol & renforcement musculaire
	18h30-20h	Danse modern'jazz
VEND.	10h-11h	Yoga
	11h-12h	Barre au sol & renforcement musculaire
	18h30-20h	Danse contemporaine



PLANNING DES STAGES

STAGE INTENSIF – 10 heures

Samedi 3 et dimanche 4 juillet

Samedi 28 et dimanche 29 août

STAGE A LA CARTE

Samedi 10 et dimanche 11 juillet

Samedi 17 et dimanche 18 juillet

Samedi 21 et dimanche 22 août

Informations et inscriptions

☎ 06.84.48.62.03 / 02.33.46.84.70

✉ flowons.ensemble@gmail.com

📘 flowons ensemble



LES STAGES

Les cours et stages s'adressent à toute personne, sans pré-requis, souhaitant danser ou tout simplement bouger, rencontrer et développer un esprit créatif et de partage par le mouvement. La participation à un stage sur 1 ou 2 journées complètes favorise le développement d'une qualité de présence et d'intériorité. La personne débutante ou l'initiée pourra ressentir et expérimenter, développer et poursuivre ces découvertes dans son quotidien.

STAGE INTENSIF

80 euros

Samedi 3 et dimanche 4 juillet
Samedi 28 et dimanche 29 août

Chaque individualité donne tout son sens à un travail de mouvement qui favorise la rencontre, l'échange et permet à chacun.e de s'enrichir par les différences générées dans le collectif. Venez profiter de 2 jours intensifs de yoga et de danse, 10 heures au total.

Au programme

10h-12h	Yoga et improvisation guidée
13h-16h	Cours technique et atelier chorégraphique

STAGE A LA CARTE

2 journées complètes / 11 h / 80 euros

1 une journée complète / 5h30 / 40 euros

1/2 journée / 2h30 / 20 euros

Samedi 10 et dimanche 11 juillet
Samedi 17 et dimanche 18 juillet
Samedi 21 et dimanche 22 août

Valsez à travers différentes propositions. Voici une invitation à explorer la créativité et chercher des mouvements de rencontres et de danses plurielles construites par la diversité de chacun.e, et combinée avec le plaisir de danser.

Au programme

10h-11h	Yoga	10 euros
11h15-12h45	Danse contemporaine	15 euros
13h45-14h45	Barre au sol & renforcement musculaire	10 euros
15h-16h30	Danse modern'Jazz	15 euros



Hébergement

les cours et stages sont proposés

Au camping le casrouge



50230 Agon-Coutainville

Vous pouvez réserver un emplacement:

camping-casrouge.fr

06.32.74.59.09

02.33.46.84.70

Infos et inscriptions

auprès de Justine Dulong

06.84.48.62.03

flowons.ensemble@gmail.com

[flowons ensemble](https://www.facebook.com/flowonsensemble)