

ATELIER DE CONSCIENCE CORPORELLE  
**Gymnastique holistique**



Un temps de connexion avec le corps et la respiration en lien avec la pratique artistique. Au travers de mouvements, venez expérimenter respiration, tonicité, détente active et équilibre.

**Lieu :** Site Hoche, grand studio de danse

**Durée :** 1h hebdomadaire

**Créneaux possibles :** Mardi 18h45 > 19h45 / Jeudi 12h15 > 13h15

**Période :** Du 29 septembre 2026 au 16 avril 2027

**Public :** Étudiants post-baccalauréat, adultes et élèves en CPDN

**Inscription :** [n.tremblay@ville-rennes.fr](mailto:n.tremblay@ville-rennes.fr)

**Pré-requis :** Cours d'essai et échange avec l'intervenante

**Nombre de participants :** 12 max. par séance