

Les Ateliers du samedi

de 14h00 à 18h00 à Tours Centre

HABITONS NOTRE CORPS

Les Fondations

4 octobre 2025

Ancrer notre respiration profonde

15 novembre 2025

Etaler notre trace au sol, se détendre

13 décembre 2025

La respiration dans l'assise, le bassin

Les volumes

10 janvier 2026

L'architecture du thorax

7 février 2026

Le diaphragme

14 mars 2026

**La mobilité du bassin dans la respiration
et le plancher pelvien**

L'ouverture sur l'extérieur

11 avril 2026

L'arbre sonore, la vibration

30 mai 2026

L'outil vocal, l'expression

Avec **Ulrike Würbach** | 06 67 24 96 66
& **Catherine Richard** | 07 85 29 32 72