

COMMUNIQUÉ
DE PRESSE

La visite-atelier bien-être (ado - adultes)
Lundis 19 mars et 9 avril 2018 à 18h30



La séance commence par une initiation au wutao, une technique sensorielle basée sur des mouvements ondulatoires du corps. La respiration consciente réveille et grandit le souffle qui se déploie dans des mouvements dansés. Il s'agit d'un art complet qui se pratique debout, assis et au sol. Il favorise la détente du dos et ouvre une porte vers l'unité du corps, du cœur et de l'esprit. Les principes du wutao restent au plus près de la sensibilité pour insuffler de l'émotion à la gestuelle. Ces exercices permettent d'entrer en résonance avec les œuvres méditatives et contemplatives d'Hicham Berrada, présentées jusqu'au 24 juin dans les salles abbatiales de Maubuisson. Elles favorisent la contemplation. La seconde partie de l'atelier est consacrée à la pratique des arts plastiques.

Informations pratiques

Lundi 19 mars 2018 et lundi 9 avril 2018 à 18h30

À partir de 15 ans

Durée : 2h

Tarif : 5€ par personne

Réservation : 01 34 64 36 10 ou abbaye.maubuisson@valdoise.fr

Relations presse

isabelle gabach, abbaye de Maubuisson / tél : 01 34 64 36 10 / isabelle.gabach@valdoise.fr
abbaye de Maubuisson – avenue Richard de Tour -95 310 Saint-Ouen l'Aumône