

## Parcours

De formation (néo)classique  
(Gino Vitali, Emilio Altès,  
Menia Martinez, Enrique Castan,  
Elena Barcheva, Luce François,  
Rita Poelvoorde, Galina Panova,  
Benedicto Cieza, Daniel Job, ...),

Nathalie vous propose un cours  
à la découverte du corps  
dans l'espace.

Une dynamique du bougé originale,  
adaptée à chacun.

Un cours complet, tonique,  
restructurant, reliant le corps  
au mental par la respiration.

## En quoi puis-je vous aider ?

Stressé ?

Soucieux d'un mieux-être ?

Manque de confiance en soi, mal à  
l'aise en public ?

Envie de découvrir ou renouer avec  
la danse de manière originale ?

Envie d'une pause pour se  
retrouver ?

Envie de corriger le maintien du  
corps et de changer la silhouette ?

Envie de se remuscler en douceur  
mais efficacement ?

...

## Disciplines et techniques

Le cours est basé sur  
la respiration, l'ancrage, le rythme,  
la position du corps dans l'espace,  
la voix ;

Procède des techniques  
de la danse classique, de la barre  
au sol, du jazz, de danses urbaines  
(hip-hop, funk,...), du tango  
(danse de caractère) ;

S'inspire de disciplines telles que  
le yoga (vinyâsa-yoga),  
la gymnastique Pilates, la méthode  
Elaine Petrone.

Le panel des disciplines et techniques  
est large,  
du cours d'expression corporelle  
à celui de barre au sol,  
en passant par le chant.

Le cours évolue au fil des leçons  
en fonction de ou des élève(s),  
des exercices de placement  
et de respiration,  
en remusclant le corps  
d'une manière douce mais tonique,  
en profondeur, et donc durable.



**Nathalie Parage**  
**Le Corps à cœur**

*Méthode originale  
de placement  
du corps*

*Avoir envie de s'occuper de soi  
n'est pas un luxe,  
C'est une marque de respect  
envers soi-même.*

**+32 476 285 839**  
**info@nathalieparage.be**  
**www.nathalieparage.be**

## Cours

### Privés, collectifs, ateliers

Des exercices à mettre en pratique dans la vie de tous les jours, au-delà d'un cours.

### Cours privés - particuliers

personnalisés en fonction des besoins de chacun (silhouette, maintien, relaxation, expression corporelle, ...)

### Cours semi-collectifs - particuliers

découverte (quid de l'ancrage ?)  
yoga - danse,  
barre au sol - Pilates  
relaxation - respiration (balles)  
expression corporelle  
...

### Cours privés & semi-collectifs - entreprises

[voir site Internet](#)

### Ateliers chorégraphiques pour enfants :

organisés pendant les vacances scolaires

[voir site Internet](#)

### Ateliers adultes :

Le Corps en mouvements

Le Corps ancré

Le Corps en harmonie

[voir site Internet](#)

## Tarifs

### Cours privés

(possibilité d'abonnement)

**45 euros**

### Cours semi-collectifs

(prix HTVA - possibilité d'abonnement)

**duo : 22 euros**

**trio : 15 euros**

**quatuor, quintet, sextet : 12 euros**

*Les mots d'ordre de mon travail sont :  
placement - étirement - respiration -  
conscience du mouvement.*

## Public

Pour enfants  
de 6 à 8 ans, et de 8 à 12 ans,

Pour adultes et seniors.

## Bienfaits

Calme, relaxation, gestion du stress,

Meilleure respiration, énergie positive,  
confiance en soi,

Étirement, souplesse, remodelage de  
la silhouette,

Aisance du mouvement, dissociation  
du corps,

Sens du rythme, sens de l'équilibre,

Placement du corps (dans la position qui  
convient à chacun, personnellement),

Libération des petits maux chroniques  
(position assise prolongée devant  
l'ordinateur, longs trajets en voiture, ...),

...

**Nathalie Parage**

**+32 476 285 839**

[info@nathalieparage.be](mailto:info@nathalieparage.be)

[www.nathalieparage.be](http://www.nathalieparage.be)