Workshop d'équilibre sur les mains

Technique, conscience corporelle et exploration



Nastassja Coucke
nastassjacircusartist.com

Qui suis-je ?

Je suis Nastassja Coucke, **équilibriste** et artiste de cirque franco-belgo-allemande. Je pratique les équilibres sur les mains depuis plus de dix ans, une discipline qui occupe une place centrale dans mon parcours artistique. En 2022, j'ai été diplômée de l'Académie des Arts du Cirque et de la Performance aux Pays-Bas. Depuis, je poursuis mon parcours **d'artiste** et développe ma pratique à travers différentes expériences de **création**, de scène et de **transmission**.

Contact

06 81 29 20 89

nastassja.coucke@gmail.com

nastassja.coucke

Nastassja Coucke

nastassjacircusartist.com



Intention du stage

Apprendre à se faire **confiance**, se reconnecter à son **corps** et développer une présence pleine et consciente.
Explorer l'équilibre avec **douceur** et **précision**, découvrir ses appuis, comprendre son centre et apprivoiser le mouvement.



Une pratique qui invite à développer confiance en soi, **alignement**, coordination et force profonde, tout en cultivant le calme et la **connexion** corps-esprit.
Mon approche est **bienveillante**, inclusive et adaptée au rythme de chacun·e.

Pour qui ?

À partir de 15 ans, tous niveaux : débutant·es, intermédiaires et avancé·es. Pour les pratiquant·es de cirque, danse ou yoga, les artistes du mouvement et toute personne souhaitant explorer l'équilibre. **Aucun prérequis** nécessaire, seulement **l'envie** d'explorer son corps.

Groupe : jusqu'à 12 personnes

Espace nécessaire : un mur et un sol plat



Pour toute demande de **renseignements**, de tarifs ou de réservation, n'hésitez pas à me **contacter** par e-mail ou par téléphone.