

Séance du 15 septembre 2016

ordre	exercices	musique	Timing (mn)
1	Ouverture aux sons - Rivière intérieure	extra riviere - yoga x	7,11
2	Réveil des pieds et jambes	Awa Awa x	4,28
3	Réveil du bassin à la tête	Dub in ya Mind	5,13
4	Déplacement les membres dirigent (son++)	Ananau x	5,10
5	Danse de l'éventail (progressif)	Variation of the Kanon x	5,21
6	Miroire aller en ligne face à face	The entertainer x	3,12
7	Miroire retour	The entertainer x	3,12
8	Marche légère	Riberozinha x	4,32
9	Marche à 2	Meia tua inteira	3,32
10	Impro rapide	Kungs Don't you know x	3,03
11	Impro lente (contraste)	Ange de l'aube Morning soon x	3,54
12	Danse de respiration - pardon au corps (E)	Adagio secret garden x	2,54
13	Etreintes	Contigo en la dist. x	3,46
14	Nid groupale calme lent (intro longue)	Heart Chakra x	5,46
15	ronde de clôture libre (danse et sons)	Medley Gispay Kings	4,54
		durée total	63,28