

# STAGE

# EQUILIBRE

PORTÉS, SOUPLESSE, ACRO YOGA

2018  
2019



**Objectifs** : respecter avec son corps une ligne/symétrie pour éviter les blessures sur le long terme ; travailler sur la sensation en équilibre ; apprendre à favoriser le placement et la respiration, savoir corriger l'équilibre et les portés, parer. **Contenu** : assouplissements, équilibres de tête et sur les mains, portés et acro yoga (rôles porteur & voltigeur, portés statiques, figures d'acro yoga accessibles à tous, figures techniques : assis dans les pieds, pieds pieds, pieds mains, main à main avec longe, pieds tête).



week-end  
8-9 décembre

Arnaud Berdin  
enseignant diplômé BIAC & BPJEPS, spécialiste  
équilibres, portés, souplesse, acro yoga

8h samedi 17h-20h  
dimanche 10h-12h30, 14h-16h30

pour ados adultes  
débutants avertis  
initiés (12 ans +)  
être en bonne condition physique

80 € (+ licence 6,80 €)  
inscription avant le 1er décembre 2018

[citeducirque.com](http://citeducirque.com)

Cité du Cirque Marcel Marceau  
6 boulevard W. Churchill 72100 Le Mans  
(arrêt tram et bus : Saint Martin)  
☎ 02 43 47 45 54

✉ [cirque.communication@lemans.fr](mailto:cirque.communication@lemans.fr)

© Léa Ratier