

Méta morphose

espace créatif

Saison 2025-2026



Espace Artistique

Cours de danse

Stages/Workshop

Ateliers

Enfants

Ados

Adultes

Espace Bien-être

Soin Quantique

Hypnose

Soin facialiste

Soin minceur

Massage relaxant

ESPACE ARTISTIQUE

Cours Hebdomadaires

Chi Kong

Modern'Jazz

Enfants/Ado/Adultes

Jazz Talons/Heels

Dancehall

Street Jazz

Reggaeton

Danse du Sensible

Danses du Bal Néo-Trad

Ateliers

Danse en famille

Danse Portage (bébé)

BreathWork

Innerdance





ESPACE ARTISTIQUE

Bienvenue dans notre studio de danse, un sanctuaire pour l'expression artistique sous toutes ses formes.

Notre mission est de diffuser et partager l'art, qu'il s'agisse de danse, de théâtre ou d'arts plastiques.

C'est également un lieu de sérénité et d'harmonie à travers les cours et les ateliers de Chi Kong, breathwork, Innerdance...

Pensé pour répondre aux besoins des danseurs et des artistes passionnés, L'ESPACE MÉTAMORPHOSE peut accueillir vos répétitions, ateliers, cours réguliers, workshops ou encore vos projets artistiques ainsi que vos expositions.

CHI-KONG

MARDI 17h45-18h45



Le Chi Kong ou Qi Gong est un art millénaire d'étude de l'harmonie de la nature, le TAO vous invite sur la voie du bien-être énergétique, corporel et spirituel, autour d'exercices simples adaptés à tous les âges et niveaux, sur la respiration, l'ouverture des méridiens énergétiques, les automassages, le mouvement et la méditation. Des pratiques qui transforment le stress en vitalité, tonifient le corps et calment l'esprit !

Qi Gong de santé - Nei Gong et Tao yin yoga, certifiée auprès de l'école
Universal Healing Tao de Mantak Chia

Pour plus d'informations :

Camille Siavy

06 22 70 26 63

nordastello46@gmail.com

MODERN' JAZZ



MARDI 19h-20h30

Une danse singulière et transversale.

Croisement entre formations et expériences professionnelles, elle se décrit comme un mélange d'énergies.

Elle se compose d'un travail de bases techniques associé à la musicalité.

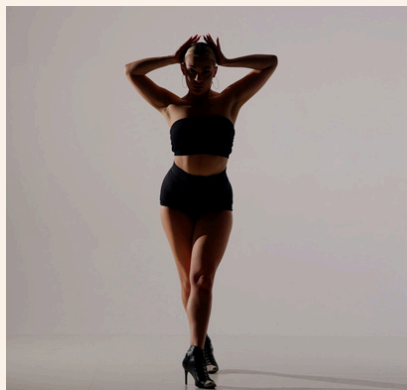
Ensemble de mouvements liés, saccadés mêlant impacts et impulsions tout en passant par la respiration, la fluidité et le rapport au sol.

JAZZ TALONS/HEELS

MARDI 20h30-21h30

Une danse féline, sensuelle, qui permet de découvrir ou redécouvrir sa force féminine.

Travail de marches, de postures, de technique, mêlant un style cabaret et danses commerciales sur des musiques actuelles.



Pour plus d'informations :

Carole Campourcy

06 16 59 47 64

calistadanse@gmail.com



EVEIL 4-5 ans

MERCREDI 10h30-11h15

L'éveil à la danse a pour objectif d'amener les jeunes enfants à découvrir les possibilités expressives de leur langage corporel afin qu'ils prennent conscience qu'ils peuvent danser avec toutes leurs parties du corps et utiliser tout l'espace. Le but étant de les accompagner à développer leur créativité et les rendre autonomes dans l'écoute de la musique pour qu'ils apprennent à faire une chorégraphie, non pas dans l'imitation, mais en fonction de ce que suggère la musique.

INITIATION 6-8 ans

MERCREDI 11h15-12h15

L'initiation à la danse, en continu de l'éveil, va permettre de renforcer le travail de musicalité et d'habilité corporel.

L'enfant va prendre connaissance des fondements techniques de la danse et les expérimenter dans le but de s'orienter par la suite vers la discipline de son choix.



PRÉ-ADOS 9-12 ans

MERCREDI 13h-14h

Découverte de la danse Modern Jazz à travers tous ses fondamentaux (musicalité, qualités de mouvements, l'espace, le temps...). L'idée est de prendre connaissance de la technique jazz sur des styles musicaux variés. On continue alors de développer la créativité en intégrant la notion d'interprétation.

ADOS 13-17 ans

MERCREDI 14h-15h

On vient travailler de façon plus approfondie la technique de la danse Jazz et l'interprétation à travers des chorégraphies plus perfectionnées.

Possibilités en fonction du niveau du groupe de préparer des concours/représentations tout au long de l'année.



Pour plus d'informations :

Carole Campourcy

06 16 59 47 64

calistadanse@gmail.com



STREET JAZZ

MERCREDI 17h-18h ADOS

MERCREDI 18h15-19h15

C'est la danse des clips : expressive, visuelle, musicale. Chaque mouvement s'accorde à la musique. Dans ce cours, on va jouer avec les attitudes, la musicalité, les accents, les regards.

On va apprendre à danser avec intention, à habiter l'espace, à s'exprimer dans le mouvement. Tu vas y apprendre à danser en conservant ta personnalité et en étant à la fois précis.e et libre.

DANCEHALL

SAMEDI 15h45-16h45

Née en Jamaïque, la Dancehall est une danse organique, vibrante où le corps est en mouvement constant. Dans ce cours, on va explorer les textures, les matières, les changements d'intensité et de rythme.

C'est un dialogue perpétuel avec la musique où chaque geste passe par la respiration. Tu vas y apprendre à sentir ton corps autrement, à danser avec fluidité et présence.



REGGAETON

MERCREDI 19h30-20h30

SAMEDI 14h30-15h30

Née au Panama puis s'étant popularisé à Puerto Rico, cette danse est inspirée de la culture latino-caribéenne, c'est une danse incarnée, brûlante, ancrée dans le bassin et les appuis. Elle exprime la force, l'attitude, et le caractère. Elle réveille le feu intérieur du danseur, développe la confiance en soi et l'ancrage. Tu vas y apprendre à danser avec impact, audace et intensité !



Pour plus d'informations :

Lucas Sainte-Marie

06 74 81 97 61

urbanandsol@gmail.com

Crédit photo : Diane Barbier

DANSE DU SENSIBLE

JEUDI 18h30-20h



Pour plus d'informations :

Severine Lamorille

07 61 18 32 78

seve.ayurveda@gmail.com

www.ayurveda-seve.fr

Instagram : [seve_ayurveda](https://www.instagram.com/seve_ayurveda)

Facebook : Association Sérénité en Mouvement

La Danse du Sensible offre une opportunité unique de pouvoir faire le lien entre ressenti interne et gestuelle. De par la connexion profonde avec ce qui anime le vivant en nous, nous allons apprendre à écouter, sentir le mouvement interne pour nous exprimer corporellement en lenteur et bienveillance. Ce mouvement émane des profondeurs de soi permet de goûter à un sentiment de renouvellement de soi. Nous allons pouvoir ainsi danser en étant plus authentiques et plus incarnés. Les pratiques sont très diversifiées et s'effectuent sur chaise, debout et au sol en lenteur et les yeux fermés. Les partages en binôme ou en groupe sont proposés mais pas obligatoires. La danse libre permet d'offrir un espace d'expression très personnel et donc de savourer une liberté de mouvement en douceur et en respect.

DANSES DU BAL NÉO-TRAD

JEUDI (semaines impaires) 20h-22h



Tu penses encore que la musique du bal trad ne se joue que sur un accordéon ou un violon, ou qu'elle a été composée à une autre époque ? Cercles circassiens endiablés, scottishs malicieuses, hanter dro envoûtants, rondes multiples, valse tournoyantes, bourrées puissantes, mazurkas douces... Grâce aux musicien.ne.s et aux danseur.euse.s d'aujourd'hui, ces danses sont véritablement actuelles. Du passé, il ne reste que le plaisir de se rencontrer : les formes évoluent pour que la société contemporaine s'exprime. Plutôt que de danser le bal de nos aïeux ou de nos voisins, dansons notre bal à nous ! Découvrez la diversité du bal trad', ce monde où les rencontres se vivent en musique. Débutant.e.s curieux.ses ou connaisseurs.ses passionné.e.s, de 7 à 77 ans, soyez tous.tes les [bienvenus.es](https://laboitedetrad.com) !

Pour plus d'informations :

Baptiste Delaunay

contact@laboitedetrad.com

<https://laboitedetrad.com>

Cartes Prépayées de 100€ pour 10 séances (première séance d'essai gratuite)

ATELIERS

DANSE EN FAMILLE



Venez partager un moment unique avec votre enfant (ou petit enfant...) à travers le mouvement, la musique et la joie de danser ensemble ! Cet atelier est une invitation à explorer la danse sous toutes ses formes, dans un cadre ludique et bienveillant, où complicité et expression corporelle sont au cœur de l'expérience.

Pour qui ?

Parents, grands-parents, frère, sœur...

Enfant de 2 à 6 ans

Sans prérequis en danse.

L'objectif ?

- Renforcer le lien parent-enfant
- Stimuler la motricité et la créativité
- Favoriser l'écoute, la confiance et la joie partagée

Infos Pratiques :

·Durée : 1h

·1 atelier/mois (sous réserve du nombre de participants)

DANSE PORTAGE

Danse portage : Un moment de connexion et de douceur

La danse en portage est une activité sensorielle et rythmée qui permet aux parents de partager un moment complice avec leur bébé, tout en douceur et en mouvement.

Porté contre le corps, l'enfant retrouve les bercements naturels qui l'apaisent, tandis que le parent se reconnecte à son corps, à son souffle et à la musique.



Pour plus d'informations :

Carole Campourcy

06 16 59 47 64

calistadanse@gmail.com

ATELIERS

Envie de vivre des expériences libératoires et inédites ?
Respire. Ressens. Réveille-toi.

Des séances de groupes uniques dans le Lot

BREATHWORK

Samedi 6 septembre 2025 / 17h-19h

Une séance puissante pour libérer
les tensions profondes et apaiser
ton système nerveux.

Respiration active + nerf vague +
ondes alpha/thêta

Résultat : décharge émotionnelle,
recentrage, regain de clarté.

INNERDANCE

Samedi 20 septembre 2025 / 17h-19h

Un voyage intérieur sensoriel et
intuitif, guidé par des fréquences
spécifiques et le mouvement libre.

Ondes thêta + lâcher-prise total

Résultat : libération des blocages,
des conditionnements, ancrage
profond.



Pour plus d'informations :

Pétulia Cabecinha

06 13 08 30 46

contact@bypetulia.fr

Instagram : [@bypetulia](https://www.instagram.com/bypetulia)

Tarifs Atelier : 30€

Dates des autres ateliers à venir

PLANNING

LUNDI

19h30-21h
COURS PRIVÉ

MARDI

17h45-18h45
CHI KONG

19h-20h30
MODERN' JAZZ

20h30-21h30
JAZZ TALONS
/HEELS

MERCREDI

10h30-11h15
EVEIL

11h15-12h15
INITIATION

13h-14h
PRÉ-ADOS

14h-15h
ADOS

17h-18h
STREET JAZZ
ADOS

18h15-19h15
STREET JAZZ

19h30-20h30
REGGAETON

HEBDOMADAIRE

JEUDI

18h30-20h

DANSE

DU

SENSIBLE

20h-22h

DANSES DU

BAL

NÉO-TRAD

VENDREDI

SAMEDI

10h30-12h

COURS PRIVÉ

14h30-15h30

REGGEATON

15h45-16h45

DANCEHALL

DIMANCHE

STAGES
WORKSHOP
ATELIERS

TARIFS

Pour tous renseignements concernant les tarifs, merci de vous rapprocher de l'intervenant concerné.

Eveil / Initiation / Modern' Jazz Enfants-Ados

Cours Eveil (45min) :

- 28€ / mois (10 mois soit 280€/ année)

Cours Modern' Jazz Enfants - Ados (1h) :

- 33€ / mois
- 300€ / année (10 mois soit 30€/mois)

Moder'n Jazz Adultes / Jazz Talons Heels

1 Cours / 1h

- 35€ / mois
- 320€ / année (10 mois soit 32€/mois)

1 Cours / 1h30

- 40€ / mois
- 370€/ année (10mois soit 37€/mois)

2 Cours / semaine

- 53€ / mois
- 500€ / année (10 mois soit 50€/mois)

Atelier Danse en famille / Danse Portage

- Tarif pour 1 atelier (1h) : 30€

Résidence de Création ?

Workshop / Ateliers ?

Répétitions ?

Cours réguliers ?

Expositions ?

Vernissage ?

Médecines douces ?

Vous souhaitez rejoindre l'aventure de l'Espace Métamorphose? vous cherchez une salle pour donner des cours ? ateliers/stages ? organiser vos répétitions et résidence de création ? ou exposer vos oeuvres et organiser un vernissage?

N'hésitez pas à nous contacter !
il reste des créneaux disponibles du côté de l'Espace Artistique.

Vous cherchez à louer un espace calme et chaleureux pour vos activités de médecines douces ? il reste également des journées disponibles à la location.

Pour plus d'informations :

Carole Campourcy

06 16 59 47 64

calistadanse@gmail.com

ESPACE BIEN-ÊTRE^{pn}



Soin Quantique

Hypnose

Coaching

Soin Minceur

Soin Facialiste

Massage relaxant



ESPACE BIEN-ÊTRE

Vous recherchez un espace pour exercer vos activités de bien-être et médecines douces ?

Notre bureau, intimiste et chaleureux, d'environ 25m² équipé est l'endroit idéal pour accueillir toutes vos activités de soins holistiques et de bien-être.

Que vous soyez praticien en acupuncture, réflexologie, massage thérapeutique..notre espace offre un cadre apaisant et inspirant pour vos séances.

Nous avons créé un environnement qui favorise la détente, la guérison et l'épanouissement personnel

Chaque soin est personnalisé pour vous offrir un moment unique de détente et de beauté durable.



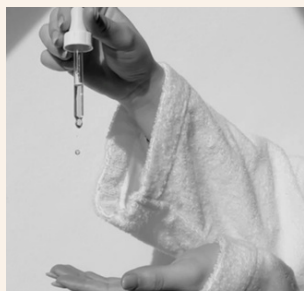
Pour un bien-être global, je pratique également la réflexologie plantaire, qui agit par la stimulation des zones réflexes du pied pour rééquilibrer le corps tout entier. Enfin, pour sublimer votre regard, je propose des prestations de rehaussement de cils et browlift, afin d'allonger les cils et restructurer naturellement les sourcils.



Pour le visage, je propose des massages en profondeur tels que le deep tissue visage, qui relâche les tensions et stimule le renouvellement cellulaire, ainsi que le Kobido japonais, un massage ancestral qui lifte naturellement et illumine le teint. La technique du Gua Sha visage complète cette offre en sculptant et drainant la peau grâce à un outil en pierre naturelle.



Je pratique le drainage lymphatique Renata, une technique douce qui stimule la circulation lymphatique et favorise la détoxification naturelle du corps. Pour sculpter et raffermir la silhouette, j'utilise la madérothérapie, méthode naturelle qui travaille en profondeur grâce à des instruments en bois.



Mon massage signature corps vous offre une détente profonde et une revitalisation énergétique, tandis que le massage du dos soulage efficacement les tensions musculaires localisées. Pour une silhouette affinée, le soin Belle Sculpt ventre cible la zone abdominale pour tonifier et raffermir.

Pour plus d'informations :

soelles.pro@gmail.com /07 82 40 00 33

Instagram : @Soelles

PÉTULIA CABECINHA

SOIN QUANTIQUE

Hypnose régressive - 3h à 4h

Un voyage intérieur pour explorer
tes mémoires inconscientes et te
libérer en profondeur.

RESET

**Programme de 3 mois
(Coaching + Soins)
Offre -50% jusqu'au 7
septembre**

Reprends confiance. Brise tes
anciens schémas. Active ta
puissance intérieure.



Pour plus d'informations :

Pétulia Cabecinha

06 13 08 30 46

contact@bypetulia.fr

Instagram : [@bypetulia](https://www.instagram.com/bypetulia)



Méta morphose

espace créatif

📍 265 Avenue Pierre Bourrières, 46000 Cahors

☎ 06 16 59 47 64

✉ contact.espacemetamorphose@gmail.com