

## Danse et Gymnastique Harmonique et Rythmique

Irène POPARD est la 1<sup>ère</sup> pédagogue à s'être intéressée à l'éducation corporelle et artistique de la Femme.

L'intérêt de sa méthode repose sur une parfaite connaissance du développement psychomoteur de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

La Méthode Irène POPARD est une formation de base, elle insiste sur des points essentiels:

- LA VARIETE : Soutient l'attention
- L'ALTERNANCE: Évite la fatigue
- LE RYTHME : Favorise le plaisir
- LA COORDINATION : Conserve l'aisance corporelle et la mémoire.



### G.H.R. ?

En s'appuyant sur le principe d'alternance entre effort et récupération, la Danse Harmonique et Rythmique d'Irène POPARD propose des exercices pour développer ou conserver la résistance et la souplesse.

Le cheminement de sa méthode est de faire l'union entre l'Art et le Sport, par un triple effort :  
**Gymnique, Harmonique, Rythmique.**



## Méthode Irène POPARD Danse et Gymnastique Harmonique et Rythmique

