



Yoga Danse

Description

Le yoga danse est un espace de conscience consciente et donne une toute nouvelle relation avec son corps.

- Respiration et augmentation du taux de la vibration énergétique
- Travail des appuis
- Détente et étirements
- Renforcement musculaire

Comme dans le système d'un atelier de danse, tu seras invitée aux :

- Outils d'improvisation
- La Poésie du geste
- La Musicalité du corps

Durée : 2h00

Tarif : 20€

Lieu : Espace Cagire à Centre Aether Cagire-

9, chemin de Dessus

31800 Rieucastel

! Parking entré Sud le long du Chemin de Lasalle

<https://goo.gl/maps/sTNyZY7x5XpPVcyK8>

INFORMATIONS ET RESERVATIONS

Contactez Stéphanie NATAF

06 81 53 52 81

Scandaleusementjoyeuse@gmail.com

Les +++

Possibilité de réserver 45 min de sauna (+20€) à 0681 535281 avant ou Après la séance + piscine froide extérieurement eau salée

Le programme :

- 18h15 Accueil à collation à connexion
- 18h30 installation des tapis à respiration à conscience
- Et jusqu'à 20h30 à yoga (plutôt vinyasa) à étirement à équilibre à renforcement musculaire à technique fondamentaux de la danse à musicalité à danse à expérimentation à solo à deux en groupe
- Impro ou choré

Les +++ de la saison 3 yoga danse à Aether Cagire

- Sauna et piscine
- Rdv panier partagé
- Un(e) musicien-ne live par trimestre
- Une soirée méditation et tirage d'oracle une fois par trimestre

Tags

1. atelier
2. ressourcement
3. Yoga