Yoga Danse

Description

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

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

Comme dans le système d’un atelier de danse, tu seras invité-e aux :

- Outils d’improvisation
- À la Poésie du geste
- À la Musicalité du corps

Durée : 2h00
Tarif : 20€

Lieu : Espace Cagire – Centre Aether Cagire-

9, chemin de Dessus

31800 Rieucazé

! Parking entrée Sud le long du Chemin de Lasalle
https://goo.gl/maps/sTNyZY7x5XpPVcyK8

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Contactez Stéphanie NATAF

06 81 53 52 81
Scandaleusementjoyeuse@gmail.com

Les +++

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

Le programme :

- 18h15 Accueil – collation – connexion
- 18h30 installation des tapis – respiration – conscience
- Et jusqu'à 20h30 – yoga (plutôt vinyasa) étirement – équilibre – renforcement musculaire – technique fondamentaux de la danse – musicalité – danse – expérimentation – 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'énergie une fois par trimestre

Tags

1. atelier
2. ressourcement
3. Yoga