



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 RÃ©SERVATIONS

Contactez StÃ©phanie NATAF

06 81 53 52 81

Scandaleusementjoyeuse@gmail.com

Les +++

PossibilitÃ© de rÃ©server 45 min de sauna (+20Â°-) Ã© 0681 535281 avant ou AprÃ¨s la sÃ©ance + piscine froide extÃ©rieure eau salÃ©e

Le programme :

- 18h15 Accueil Ã© collation Ã© connexion
- 18h30 installation des tapis Ã© respiration Ã© conscience
- Et jusqu'Ã© 20h30 Ã© yoga (plutÃ´t vinyasa) Ã©tirement Ã© Ã©quilibre Ã© renforcement musculaire Ã© technique fondamentaux de la danse Ã© musicalitÃ© Ã© danse Ã© expÃ©rimentation Ã© solo Ã© deux en groupe
- Impro ou chorÃ©

Les +++ de la saison 3 yoga danse Ã© Aether Cagire

- Sauna et piscine
- Rdv panier partagÃ©
- Un(e) musicien-ne live par trimestre
- Une soirÃ©e mÃ©ditation et tirage d'Ã©nergie une fois par trimestre

Tags

1. atelier
2. ressourcement
3. Yoga