

SAMEDIS HEALTHY

Parce que le mouvement c'est la vie !

LE CONCEPT

1 fois par mois - 1 matinée yoga - 1 après-midi groovy

LES DATES

12 OCTOBRE
9 ET 30 NOVEMBRE
11 JANVIER
1ER FÉVRIER (*)
8 MARS
5 AVRIL
24 MAI
14 JUIN

LES INFOS

HATHA YOGA

11H - 30€

*10H - 12H

ATELIER GROOVY

14H30 - 15€

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

15H30 - 15€

HATHA YOGA TRADITIONNEL - 2H

2h d'atelier pour plonger dans l'univers du hatha yoga traditionnel et découvrir votre énergie intérieure ! Méditation, salutations au soleil, postures et pranayama seront au rdv !
Enseignement dans la lignée du Yogi Silencieux de Madras.

Au Carrousel des Arts - 19 rue Xavier Marmier

DANSE CONTEMPORAINE - 2H

1h d'improvisation d'inspiration Gaga pour vous faire groover et vibrer comme jamais !
Atelier suivi d'1h de chorégraphie pour prendre le temps de danser, de kiffer !

(Possibilité de ne faire que l'atelier d'impro. En revanche, l'atelier chorégraphique est précédé de l'atelier d'impro, qui sert d'échauffement.)

À la Galerie de la danse - 1 rue Midol

