

Yoga DANSE

BOUGE, RESPIRE,
EXPRIME-TOI,
Sois Toi !

Premier cours le mercredi 7 octobre

Le yoga dansé mêle postures de yoga, mouvements chorégraphiés et musique, créant ainsi une pratique dynamique et expressive.

Un cours typique se déroule

en trois étapes :

①

ÉCHAUFFEMENT



inspiré du yoga dynamique et de la danse, pour assouplir et renforcer le corps.

②

APPRENTISSAGE
D'UNE CHORÉGRAPHIE



reliant les postures par des mouvements fluides sur des musiques actuelles.

③

SÉANCE DE RELAXATION
ET DE VISUALISATION



pour détendre le corps et l'esprit, intégrant méditation et techniques de pleine conscience.