

## **EN TISSANT DU LIEN AVEC L'INSTANT...**

Lors de ces journées, nous allons vivre notre corps, des mises en mouvement, nos habitudes mentales dans d'autres situations.

Il ne s'agit pas d'aller vers une nouvelle pratique, mais davantage de renouveler notre regard sur nous-mêmes.

## **Programme**

Ashtanga 1ère série (yoga dynamique)
Proprioception et hara - Corps360 hugging the blue
Pratiques de l'entraînement du danseur
Détente avec quelques éléments du massage Tanaka
Méditation

3 dimanches: 24 mars - 28 avril et 26 mai: 180€

2 dimanches : 135 € - une journée 75€

Early bird : 60€/atelier jusqu'au 15 mars

(déjeuner tiré du panier)

avec Natacha Liège, danseuse yogini

Inscription: 06 12 96 24 36 natachaliege@gmail.com



Jardin IntérieurZA La Ponche4 Rte d'Avignon30320 Marguerittes

Co-voiturage possible