Nos stages...

Samedi 10 octobre à Gan

Danse Natur'elle !

au Domaine Latapy

Eveil des sens : le temps d'une journée, entrez dans l'univers intime de la danse contemporaine !
Au travers d'improvisations guidées et de recherches chorégraphiées, faisant appel à vos 5 sens, trouvez votre propre langage dansé... Une journée douceur, pour vous toutes, incluant cours de yoga vinyasa, atelier de danse contemporaine et intuitive, méditation au son de la nature, auto-massage, dégustation des nectars du Jurançon et mise en bouche-délice en fin de journée !

Journée découverte adulte/ado ouverte à tous
Sur inscription obligatoire (limité à 15 personnes)
Tarif adhérent : 28€ - non adhérent : 38€
Repas (produits du Domaine et plantes sauvages) : 12€
Domaine Latapy à Gan de 9h-18h

Ne pas jeter sur la voie publique
CRÉATIV-ID - DESIGN GRAPHIQUE - Oloron

Cynthia Chicorp
Danseuse contemporaine
Professeur de yoga vinyasa (certifiée Yoga Alliance)
Créatrice et professeur de Dhyana-Danse

Contact : 06 82 15 54 96
enjoyyogadanse@gmail.com
Plus d'infos. sur : www.dhyana-danse.fr
Dhyana Danse

Dhyāna Danse

L'union de la danse et du yoga...

www.dhyana-danse.fr

Dhyana-Danse**, « danse de la contemplation », est née de l'alliance entre danse et yoga, discipline unique que je vous propose lors de cours, ateliers et stages...

Cours ADOS/ADULTES *

Respirez... Savourez la fluidité du mouvement au rythme de la musique...

Un atelier créatif : échauffement du corps grâce au yoga (Vinyasa) ; enchaînements chorégraphiques guidés et mouvements intuitifs pour explorer la danse contemporaine au travers de l'espace, du temps, des vitesses, du poids, du rythme ; étirements (Yin yoga)

- **Sur Oloron Ste-Marie le JEUDI**
17h45 à 19h : Dhyana-Danse
Le plus YOGA...19h à 20h : Yin Yoga + Yoga Vinyasa

- **Sur Pau le VENDREDI**
18h30 à 19h : Yin Yoga
19h à 20h15 : Dhyana-Danse

Cours ENFANTS et ateliers PARENTS/ENFANTS *

Respiration, détente, jeux en mouvement et création dansée rythmeront nos ateliers !

En plus de se relaxer et de s'apaiser, les ateliers Dhyana-Danse permettront à chaque enfant de **favoriser son équilibre émotionnel** (concentration, canaliser les émotions, réduire le stress, gagner de la confiance en soi) et de **prendre conscience de son propre corps** par le mouvement dansé et la création.

COURS ENFANTS :
- **Sur Pau le VENDREDI**
de 17h30 à 19h : Dhyana-Danse + Yin Yoga

ATELIER PARENTS/ENFANTS :
- **Sur Oloron Ste-Marie chaque 1er samedi du mois de 11h à 12h**
- **Sur Pau chaque 1er samedi du mois de 14h30 à 15h30**

**Pas de pré-requis nécessaires en danse ou yoga*
Cours sur Pau : Le LABO - Studio L. Bernatas 3 Av. des Dames de Saint Maur
Cours sur Oloron : Salle Du Bel Automne - Avenue Sadi Carnot
*** Marque déposée*

Nos stages...

Stage les 25, 26 et 27 Sept.

Danse Natur'elle !

en espagne

Deux jours, où la danse se créera pas à pas, s'imprégnera du silence, se murmurera comme un poème, se peindra comme un tableau... au coeur d'un paysage vibrant : le Parc naturel de la Sierra de Guara !
Randonnées, yin yoga, yoga vinyasa, atelier de danse contemporaine et chorégraphies s'imprégneront des éléments naturels trouvés sur le chemin, prétextes à la création...

Stage adulte/ado ouvert à tous (Pas de pré-requis nécessaires)
Tarif pension complète (du vendredi soir au dimanche midi)/ateliers (danse, yoga, randonnées) : adhérent : 156€ - non adhérent : 166€
Sur inscription obligatoire (stage limité à 15 personnes)
Refuge San Urbez - Espagne (Nocito)