Les Cours DHYANA-DANSE®

Dhyana-Danse®, « danse de la contemplation », est née de l'alliance entre danse et yoga, discipline unique déclinée lors de cours, ateliers et stages...

Cours ADULTES *

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** au travers de l'espace, du temps, des vitesses, du poids, du rythme ; étirements de fin de séance.

Sur OLORON le JEUDI (Tiers-Lieu AUBA)
•18h à 19h15
**Pas de pré-requis nécessaires en danse ou yoga*

Cours ENFANTS
Ateliers PARENTS/ENFANTS *

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

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

COURS ENFANTS :
Sur OLORON le MERCREDI (Tiers-Lieu AUBA)
- **9h30 à 10h15 : Eveil (à partir de 4 ans)**
- **10h15 à 11h : Initiation (6-7ans)**
- **11h à 12h : Elémentaire (8-11ans)**

ATELIER PARENTS/ENFANTS :
- **Sur OLORON chaque 1er samedi des vacances scolaires de 11h à 12h**

**Pas de pré-requis nécessaires en danse ou yoga*







Les Cours de YOGA*

LES MERCREDIS Yoga doux + Yin Yoga :

Venez vous accorder une pause...

Ce yoga doux, accessible à tous, vous met en mouvement pour développer tout un travail musculaire (45min). Pour terminer la séance, 15 minutes de Yin Yoga (postures immobiles) favoriseront la détente des muscles profonds, la relaxation, le lâcher-prise, la souplesse et l'immunité.

LES JEUDIS Yoga Vinyasa :

Trouvez votre équilibre grâce à ce yoga dynamique !

En sanskrit, nyasa veut dire «placer» et vi «d'une certaine façon». Ce yoga dynamique agit au niveau musculaire. Il permet d'accorder souffle et mouvement au travers d'un enchaînement de postures en continu et de travailler le cardio, l'équilibre (posture clé), la concentration...

YOGA DOUX + YIN YOGA
Sur OLORON le MERCREDI (Tiers-Lieu AUBA)
- **17h à 18h**
- **18h à 19h**

YOGA VINYASA
Sur OLORON le JEUDI (Tiers-Lieu AUBA)
- **19h30 à 20h30**

**Pas de pré-requis nécessaires*

Nos stages YIN YOGA*

SAMEDI 18 NOVEMBRE 2023 (10h-12h)
«Améliorer son sommeil»
pour apaiser le système nerveux et détendre l'organisme.
Sur OLORON (Tiers-Lieu AUBA)

SAMEDI 16 MARS 2024 (10h-12h)
«Réduire le stress au quotidien»
pour se relaxer et clarifier ses pensées
Sur OLORON (Tiers-Lieu AUBA)
**Pas de pré-requis nécessaires*
Inscription obligatoire (places limitées)