

danse et bien-être

# STAGE DANSE AFRICAINNE ET YOGA

*Ouedmed*  
••• Danse

Samedi  
23 novembre  
14h-17h  
Maison des assos  
Nelson Mandela  
Fontaine

[www.ouedmed-danse.net](http://www.ouedmed-danse.net)

# Une nouvelle formule de stage pour danser et prendre soin de soi !

Au programme :

Deux heures de danse africaine traditionnelle pour bouger et se faire plaisir au rythme des percussions live, suivies d'une heure de yoga pour travailler en profondeur, équilibrer son corps et son mental, et prolonger les effets du lâcher-prise de la danse.

## INTERVENANT·ES

- Stage de danse africaine animé par Hamed Ouedraogo, chorégraphe, danseur et professeur de danse, accompagné par des musiciens percussionnistes
- Pratique de yoga avec Julieta Arroyo, danseuse, professeure de danse et de yoga (association Danzarina)

## POUR QUI ?

- Adultes
- Stage tous niveaux, débutant·es bienvenu·es !

## TARIF

- Adhérent·e 30€
- Non- adhérent·e 35€



**DANSE AFRICAINE**  
Pieds nus ou prévoir une paire de baskets d'intérieures

**YOGA**  
Amenez un tapis de yoga ou une serviette pour plus de confort !

Inscription et paiement en ligne  
[ouedmed-danse.net](http://ouedmed-danse.net)