

danse et bien-être

STAGE DANSE AFRICAINNE ET YOGA



Samedi
22 mars
14h-17h

Maison des assos
Nelson Mandela
Fontaine

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 Carine Seyvecou, enseignante diplômée de la FNEY (Fédération Nationale d'Enseignants en Yoga) et formée en Hatha Yoga à l'EFYARA (Ecole française de yoga Auvergne Rhône-Alpes)

POUR QUI ?

- Stage adulte 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'intérieur

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

Inscription et paiement en ligne
ouedmed-danse.net