

New

ATELIER RÉSONANCES

Cet atelier, ouvert à tous, propose une pratique sensible du mouvement qui fait résonner différentes techniques telles que le yoga, le pilates, la sophrologie..., ainsi que certaines pratiques somatiques utilisées dans certains styles de danse. Toutes ses techniques ont en commun la respiration, le mouvement, l'écoute, la concentration, la visualisation, le lâcher-prise et tendent à unifier l'être humain (corps, cœur, esprit) et procurer un état de plénitude, de libération, de détente.

Pour les adultes (à partir de 16 ans)

- **MARDI 14 FÉVRIER** de 18h30 à 20h
- **MARDI 21 FÉVRIER** de 18h30 à 20h

*Les ateliers sont dispensés par Christine Olivo.
10€ l'atelier et 5€ pour les adhérents.*



COMPAGNIE LA LUNE BLANCHE

Espace culturel | 28 route d'Orléans | 41500 MER
02 54 81 05 43 | cielaluneblanche@orange.fr



Séances exceptionnelles pendant les vacances !