

19 JANVIER
ET
16 MARS

DE 10H/15H

LAVAUSSÉAU
SALLE DE LA
BOIVRE

Tarifs :
Entre 40 et 60€
selon votre
situation.



Journée "ça crée"

Corps
Mouvement
Bien-être



Une journée pour prendre soin de soi

Se réveiller énergiquement avec des outils issus du Do in et du Qi Gong.

S'appliquer à ressentir son corps et respirer avec le yoga-danse.

Se redresser, se renforcer.

Bouger, danser pour alléger les tensions, vivre ses émotions.

Se dynamiser, exprimer sa nature et sa créativité.

Se relier à soi et aux autres avec joie et bienveillance.

Se poser et se déposer pour respirer en conscience.

Se laisser bercer par des relaxations apaisantes et ressourçantes.



Renseignements et inscriptions:

Karine Jamet / Danseuse/Danse Thérapeute

06.60.47.59.93

krysalide.infos@gmail.com

