



Ateliers

Hebdomadaires

Chant prénatal

8 euros la séance

Moment de détente pour soi et le bébé.
Proposé par "La voix Enchantée" : Nina Dutronc

07 61 21 17 42

Coulaures vendredi 10h00 - 12h00

(yoga) Voyage en Soi, Intéroception

à partir de 7 euros la séance

Connexion avec soi et son corps. Inspirée des pratiques du yoga, de la sophrologie, la méditation etc..

Proposé par Ma Sage Âme : Virginie Pérocheau

07 82 53 46 81

Coulaures
* mardi : 10h30-12h00
* mardi : 12h30-14h00
* vendredi : 18h45 - 20h15

St Jory Las Bloux * lundi : 10h00 - 11h30

St Agnan * lundi : 18h00 - 19h30

Badefols D'Ans * lundi : 20h00 - 21h00

Atelier de la voix

8 euros la séance

Explorer et libérer sa voix (échauffement corps et voix, circle song, improvisation guidée)

Proposé par "La voix Enchantée" : Nina Dutronc

07 61 21 17 42

Coulaures jeudi 17h30 - 19h00

Atelier mensuel

Yoga Pré-natal et post-natal

15 euros la séance

Pour préparer son accouchement, vivre sa grossesse

Proposé par "Les Ateliers du songe" : Eva Timone

06 27 25 28 18

Coulaures lundi 10h00 - 11h00 prénatal
lundi 11h30 - 12h30 postnatal

Voyage Dansé en Musique Live

20 euros la séance (+2 pour les non-adhérents)

Mouvement instinctif de notre corps. Danse tantôt sauvage et puissante, tantôt douce et vulnérable,

Proposé par "Les Jardins de l'envol" : Véronique Cornuaille

Musique Live : Benjamin Dubost

06 95 60 70 05

Coulaures : 21 janvier 17 mars 26 mai
18 février 14 avril 23 juin