

# Grand Poitiers Communauté urbaine



DANSE

## Stage Yoga-Danse

📍 **MONTAMISÉ** - Gymnase Communautaire

🕒 10h00 à 14h00

**Modalités d'inscription :** 0766355510

**En savoir plus :**

<https://sadhana86.jimdofree.com/> (<https://sadhana86.jimdofree.com/>)

**Tarifs :** 40€

**Structure organisatrice :** Centre sadhana

[AJOUTER À MON CALENDRIER \(HTTPS://WWW.GRANDPOITIERS.FR/INFORMATION-TRANSVERSALE/AGENDA/STAGE-YOGA-DANSE-51400/CALENDAR.JCS\)](https://www.grandpoitiers.fr/information-transversale/agenda/stage-yoga-danse-51400/calendar.jcs)

Ce stage est destiné aux personnes qui aiment le yoga fluide ou qui souhaitent découvrir la danse autrement.

C'est une pratique née de la rencontre entre deux passions : le Yoga et la Danse.

Vous y retrouverez des éléments fondamentaux du yoga (l'encrage, la coordination, l'équilibre, le transfert de poids) en bougeant autrement et au rythme de la musique.

Le mélange de la danse, le floorwork et le travail de l'équilibre permet de travailler la fluidité du mouvement.

Cette pratique permet de lâcher prise grâce à la répétition, de travailler le mouvement en pleine conscience de son corps et de travailler les muscles profonds.

© les contributeurs d'OpenStreetMap(<https://www.openstreetmap.org/copyright>)



### GRAND POITIERS

84, rue des Carmélites  
86 000 Poitiers  
Tel : 05 49 52 35 35

### HORAIRES :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30