



STAGE YOGA ET DANSE BIODYNAMIQUE

24 / 25 juin 2023

Avec Elisabeth Alixant et Swati Sharma

Programme

Danse biodynamique :
mouvements régénérateurs et
reconnexion à Soi et à la créativité
par la danse

Yoga traditionnel : asanas,
pranayama, méditation

Intervenantes

Fraîchement diplômée, Swati
Sharma pratique la danse
biodynamique depuis 2014. Sa
connaissance du yoga lui permet
de relier les deux disciplines.

Diplômée par l'Institut
Kaivalyadhama, Elisabeth Alixant
enseigne le yoga traditionnel
depuis 1996. Elle accueille et
organise des stages dans sa salle
de yoga à Pagnoz.

Matériel

- tapis de yoga
- prévoir vêtements à manches
longues pour le travail au sol
- jupe longue et ample
- gourde
- carnet pour noter vos ressentis

Repas

Repas partagés : amener un plat
végétarien ainsi qu'une entrée ou
un dessert

Inscriptions

assoyogaste@gmail.com



Qu'est-ce que la danse biodynamique ?

Littéralement « dans la dynamique de la vie », la danse biodynamique est une thérapie par le mouvement, directement inspirée des théories reichiennes. Créée par le danseur professionnel et thérapeute psychocorporel Rafaël Baile, elle permet de régénérer et libérer le corps pour stimuler notre énergie vitale. Cette alliance de la danse et de la psychothérapie nous aide à lever nos blocages afin de retrouver notre essence et accéder à notre créativité.

Yoga et danse biodynamique

Ces deux disciplines favorisent un travail de conscience du corps, qu'il s'agisse de se déposer au sol, se ressourcer, faire circuler les énergies, ou aborder une pratique spirituelle. Nous vous proposerons une parenthèse de bien-être, le temps d'un weekend.

Tout comme le yoga, la danse biodynamique ne demande aucun prérequis particulier et peut convenir à toutes les morphologies, sans limite d'âge, à condition d'être à l'écoute de son corps.

Où et quand ?

Du samedi 24 juin à 9h30 au dimanche 25 juin à 17h à
Pagnoz dans le Jura.

Coût du weekend 120€ (hors repas et hébergement)
+ 15€ d'adhésion à l'association

Groupe limité à 15 personnes : inscriptions avant le 15/06

Inscriptions par mail : assoyogaste@gmail.com