



POÉSIE EN MOUVEMENT

STAGE YOGA ET DANSE BIODYNAMIQUE

17/18 février 2024

Avec Elisabeth Alixant et Swati Sharma

Programme

Danse biodynamique : guidé au départ, vous êtes amenés progressivement vers l'expression de votre propre danse.

Yoga traditionnel : asanas, pranayama, méditation

Intervenantes

Diplômée en 2021, 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/stylo/pastels

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, danse biodynamique et poésie

Ces deux disciplines favorisent un travail de conscience du corps. Nous vous proposerons une parenthèse de bien-être, le temps d'un weekend, sur le thème de la poésie.

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 17 février à 9h30 au dimanche 18 février à 17h à Pagnoz dans le Jura.

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

Groupe limité à 16 personnes : inscriptions avant le 03/02

Inscriptions par mail : assoyogaste@gmail.com