

ACTIVITÉS D'AVRIL

CENTRE HOLISTIQUE
MONTAUBAN

Danse sensorielle

L'Atelier

VENDREDI 01/04 de 19h30 à 21h30



Une invitation à libérer le mouvement, respirer / explorer / ressentir / éveiller le corps / refaire circuler, pour retrouver sa danse intérieure. A travers des propositions guidées et des musiques choisies.

15€

Atelier DANSE DES SPHÈRES©

« Danse du Mouvement Intérieur vers le Déploiement de l'Être »

DIMANCHE 03/04 de 10h à 12h30



Fondée sur la dynamique des fluides, cette danse se pratique sous forme de Méditation en mouvement: laisser émerger le mouvement intérieur à partir de l'axe du corps, vers l'expansion universelle.

Isabelle Candel Roch 35€

Danse Téhima

SAMEDI 09/04 de 9h à 12h



Le mot Emeth nous portera dans la vérité, l'intégrité, la fidélité.

Les lettres Aleph – Mem – Tav nous en montrerons un chemin possible pour aller à leur rencontre...

20€

Yoga, Tantra et méditation

Fondations - 1er, 2e et 3e chakras

SAMEDI 09/04 de 14h30 à 18h



Intensifier sa pratique, entrer plus en profondeur dans la discipline du yoga (kundalini & hatha) et aborder d'autres outils de travail énergétique puissants, tels que les méditations actives d'Osho ou le Tantra yoga.

35€

"DANSE du DRAGON. Yin-Yang" (Atelier)

DIMANCHE 10/04 de 10h à 11h30



Inspirée du Qi Gong, cette Danse du Dragon est un mélange de Yoga Indien et Taoïste, pour stimuler et éliminer les blocages au flux d'énergie. Yoga Vinyasa (Yang) + Hatha Flow (Yin).

África Ferrero Castro 20€

Atelier psycho-corporel Danse et Méditation

DIMANCHE 10/04 de 14h à 17h



Un espace de libération des tensions physiques et émotionnelles pour développer la souplesse du corps et la flexibilité mentale. Pour mieux s'adapter aux situations nouvelles, améliorer sa cognition et ses ressentis corporels.

35€

Danse sensorielle

L'Atelier

VENDREDI 15/04 de 19h30 à 21h30



Une invitation à libérer le mouvement, respirer / explorer / ressentir / éveiller le corps / refaire circuler, pour retrouver sa danse intérieure. A travers des propositions guidées et des musiques choisies.

15€

Soirée "Méditations"

Vibration Tibétaine

VENDREDI 22/04 de 19h30 à 21h30



Avec notamment le Mantra Om Mani Padmé Om : "Le pur joyau de la conscience créatrice demeure au cœur du lotus". Des méditations pour ouvrir le chakra du cœur, développer la compassion et la tolérance.

10€

Atelier Yoga parents/enfants

SAMEDI 23/04 de 10h30 à 11h45 & de 14h à 15h15

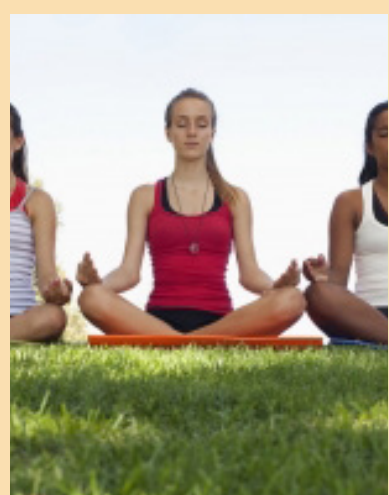


Partager un moment de pratique joyeuse et ludique du Yoga et de la Méditation.

10€
(pour l'enfant et l'adulte, 7€/pers supplémentaire)

Atelier Yoga ados

SAMEDI 23/04 de 16h à 17h



Trouver calme, force, équilibre et confiance en soi. Se ressourcer, libérer les tensions physiques et émotionnelles, fortifier et assouplir son corps, développer son optimisme et sa joie de vivre.

10€

Journée Stage Méditation

DIMANCHE 24/04 de 9h30 à 18h



Pratique de la méditation avec différentes approches : dynamique dans la tradition d'Osho, zen, pleine présence, chant, mantras, respiration consciente... Accessible à tous.

70€ tarif tout public
90€ personne en formation

Contacts



Christine 06.45.71.90.63



Julia 07.81.10.86.99



Isabelle 06.02.33.67.37



Aurélie 07.49.24.80.92



Régine 06.74.99.53.33

Africa 07.68.87.17.80

Isabelle C. 06.16.71.15.65

Vous désirez vous inscrire ?
Référez-vous à la couleur du
lotus de l'atelier de votre
choix et contactez
l'intervenante concernée