

3 ATELIERS 2022-2023

MOUVEMENT AUTHENTIQUE

LE MARDI
17h-19h

au Jardin d'Ayush
7, rue du fer à cheval
Lodève (6 pers. max)

20€ la séance
80€ les 5 ou 150€ les 10.



Méditation en mouvement en présence d'un témoin pour **aiguiser notre Attention**. Approche créative, de cœur à cœur, pour accueillir ce qui se donne à vivre et dérouler le fil.

TRACES DU GESTE

LE MERCREDI
16h30-18h30

au Jardin d'Ayush

Pour ados et adultes
une semaine / 2

20€ la séance
80€ les 5 ou 150€ les 10



Expression corporelle et imagination active **autour de l'intelligence émotionnelle**, traduite en mouvement, formes et couleurs.

6 personnes max.
Matériel fourni
Aucun pré-requis

YOGA

LE VENDREDI
17h30-19h

à la Distillerie,
Lodève

15€ la séance
120€ les 10.



Écoute sensible du Souffle, de l'espace, de nos appuis, de l'alignement et des sensations plus subtiles. Exploration des différentes qualités de corps et dynamiques qui nous traversent.