

STAGE de YogaDanse 25 au 29 Aout 2018



Le YogaDanse utilise la musique pour enchaîner les postures de manière harmonieuse. L'atelier commence par des pratiques d'asanas et de pranayama afin de mettre en place un enchaînement chorégraphique adapté à tous.

Cette nouvelle pratique prône le développement des facultés artistiques innées en chacun par l'utilisation des éléments propre à la danse, sous forme d'enchaînements (rythme, créativité, beauté du geste aussi libre que performant, travail dans l'espace) ainsi que l'étude et la pratique des postures du Yoga (le souffle, l'immobilité, la stabilité, la méditation, leurs fonction).

Yoga et Danse ont une dimension sacrée tout en étant ludique et porteuse de bien-être. Vous rentrerez dans cette double dimension qui vous apportera souplesse, équilibre, joie et enrage aussi bien que la sensation de vivre profondément toutes les strates de votre être (corps physique, mental, spirituel et émotionnel)

C'EST UN STAGE COMPLÈTEMENT LUDIQUE ET OUVERT À TOUS !

Au programme :

- *Des échauffements s'enchaînent à la manière d'un cours de danse (placement debout, renforcement musculaire et étirements au sol ainsi que les déplacements dans l'espace)*
- *Utilisations des postures du yoga (asana) ainsi que des techniques respiratoires (pranayama),*
- *Apprentissage des pas divers et sur divers styles chorégraphiques et musicaux,*
- *Temps pour l'improvisation et la création de ses propres séquences*
- *Temps pour le silence*
- *Temps de marche dans la Nature*
- *Danse avec la Nature*

INTERVENANTE : *Brinné Cadenas - Danseuse, Chorégraphe et Professeure de Danse, de Yoga et Yoga thérapeute. Diplômée de l'Université de la Sorbonne (DU Arts de la Scène, spécialité Danse en 1985), puis Master à Paris 8 en 1999. Plusieurs prix chorégraphiques. Formée au massage ayurvédique à Tapovan (2005), puis à l'Ayurveda auprès de Atreya Smith (2009) et Philippe Maugars (2016). Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Bernard Bouanchaud, le Dr. Lionel Coudron (école de médecine de Lariboisière-Paris) et le Dr. N. Chandrasekaran, (Chennai-Inde), entre 2009 et 2017*

LIEU: La Ferme de Divali

35 La Croix d'Argoulais, 58120 Saint-Hilaire-en-Morvan

Téléphone : 03 86 85 15 39 <http://www.lafermededivali.com>

Covoiturage possible suivant les inscriptions. (Orléans 230 km, Paris, Genève 305 Km, Lyon 225 Km.)

LES PLACES SONT LIMITÉES !

Arrivée le 25 Aout à 16h, présentation du Stage 17h30,

Départ le 29 Aout après le petit déjeuner.

COUTS

- ✓ Tarif du Stage: 245 € (5h de danse par jour),
- ✓ + Hébergement en pension complète : 260 €/4 nuits (chambres doubles avec wc et salle de bain privative, coût supplémentaire pour une chambre individuelle = 30€)
- ✓ +0,70 /jour de taxe de séjour soit 2,8€/4 jours

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Brinné CADENAS 01 47 72 29 55 / 06 82 48 82 69 /

bcadenas@soizen.net <http://www.soizen.net>

<https://youtu.be/Bio9eYer0SM>

<https://www.facebook.com/SoiZen.Ayurveda/>

Inscriptions avant le 30 Juin 2018



BULLETIN D'INSCRIPTION

(à renvoyer avec le chèque d'arrhes à Brinné CADENAS, 30 rue GEORGES ENESCO, 92000 Nanterre)

Nom : _____ Prénom : _____

E-mail : _____ Date de naissance : _____

Téléphone : _____ Portable : _____

Adresse complète : _____

s'inscrit au stage YOGADANSE du 25 au 28 AOUT 2018 et verse 160 € d'arrhes. Le règlement du solde sera versé en début de stage

Date et signature : _____

Solde à régler au premier jour du stage. En cas de désistement avant le 25 juillet 2018, la moitié des arrhes sera remboursée. Au-delà, les arrhes ne seront pas remboursées.

Les stages ne pourront avoir lieu qu'avec un nombre minimum de participants.

L'organisation se réserve le droit d'annuler le stage en cas de nécessité.