



Yoga Danse

Partager la joie de danser ensemble

Le yoga danse propose la pratique de différentes danses : en cercle, sacrées, méditatives.

Danser en cercle en pleine conscience, c'est entrer dans la ronde en s'harmonisant en soi et avec le groupe, dans la confiance et la bienveillance réciproque, et vibrer au son de la musique.

Les danses sacrées privilégient le cercle comme figure d'harmonie. En faisant les mêmes gestes, nous dessinons une sorte de mandala, une structure vivante, en perpétuel mouvement, où chaque personne a sa juste place dans l'ensemble : conscience de soi, conscience des autres, conscience de soi parmi les autres.

Ces danses nous amènent à ce qui est, ici et maintenant, en nous reliant à notre propre profondeur. Elles apportent une détente tout en demandant attention, concentration, et vigilance. Le calme s'installe en nous comme si tout se mettait harmonieusement en place.

Elles conduisent à un équilibre corporel harmonieux, augmentent la vitalité, la souplesse du corps et apportent force intérieure, clarté mentale et joie de vivre.

Cet atelier est ouvert à tous. Ces danses peuvent être exécutées à tout âge, les gestes sont simples et faciles à exécuter et ne demandent aucune aptitude particulière.

Contact : Francine - 06 22 98 52 10

Association IRISSEE - irisee33@hotmail.com