



Le mouvement source de liens

# Cours de Yoga Relaxation et Méditation

Collectifs, individuels, ateliers et stages  
Adultes, seniors, femmes enceintes, famille  
Initiation et approfondissement : à chacun son yoga

## *Yoga, méditation et découverte de la Danse Longo*

*Une danse initiatique d'ancrage qui repose sur des  
mouvements lents, rythmés et coordonnés.*

*Une danse qui amène à l'écoute intérieure, à la  
conscience du mouvement et à la détente des muscles  
profonds à travers une respiration consciente.*



DANSE AFRICAINE D'ANCRAGE

### *Dimanche 13 mai 2018*

*Salle d'activité de l'école élémentaire de*

*10h30 - 12h Yoga et Méditation*

*14h - 17h Danse Longo*

*Deux ateliers complémentaires qui peuvent être suivis indépendamment.*



#### Intervenantes :

**Yoga et méditation :** Nathalie Epinat-Lang, enseignante de Yoga, instructrice de méditation.

**Danse Longo :** Laura Magliano, molongi (enseignante) de Longo.

#### Prévoir :

Prévoir matériel de pratique : tapis, couverture, coussin.

Repas tiré du sac à partager pour le repas de midi.

#### Tarif :

Atelier Yoga et méditation : 15 euros.

Atelier de danse Longo : 25 euros.

Adhésion obligatoire à l'association l'Arbre de gestes.

Contact Yoga-méditation : Nathalie Epinat-Lang : 04.92.45.35.10 [www.arbredegestes.com](http://www.arbredegestes.com)

Contact Danse Longo : Laura Magliano : 07.62.50.67.85