

Dimanche 26 février

Atelier YOGA, CHI-KUNG et DANSE CREATIVE animé par Mario



Réconciliant le corps et l'esprit, ces trois méthodes sont idéales pour se relaxer, se recentrer et retrouver plus d'énergie vitale. Un bon moyen de retrouver l'harmonie et l'équilibre qui manque parfois à notre quotidien.

Vous y pratiquerez des étirements, travaillerez des postures via des mouvements harmonieux de centrage et d'équilibrage, des méditations dynamiques, un travail du souffle, une détoxification du corps et vous aurez l'occasion d'exprimer votre note personnelle à travers un moment de danse créative guidé.

Bienvenue à tous,

Mario

Informations pratiques

Lieu : Rue Darwin,8 1190 Forest (quartier Ma Campagne)

Horaire : 13h00-17h00

Prix : 50 euros à payer sur place (*pas de bancontact*)

Réservation : 0474/65 72 89 / zuccomario@yahoo.fr