



La MJC d'Avrillé propose

dimanche 12 novembre 2017

STAGE DANSE BIEN-ETRE et YOGA

Horaires : 9H45-12H et 13H30-16h30 (Prévoir un plat à partager pour le midi)

Envie d'une journée de détente pour se ressourcer ? Venez découvrir un atelier combinant Danse Bien-Etre et Yoga ! Cet atelier est ouvert à tous, débutants ou initiés en yoga ou en danse...pas de chorégraphie imposée, juste le plaisir de bouger et de ressentir.

Le thème du stage : **Ralentir et se recentrer**

Stage co-animé par : **Karine GOUIN**, Danse-thérapeute (Danse Bien-Etre) et **Daniel GUERY**, Professeur diplômé de Yoga



Lieu : La Maison de la Danse rue du champs des Martyrs à Avrillé

Tarifs : 60 € pour les adhérents MJC et 70 € pour les non adhérents

Deux autres stages seront proposés le 4 février et 15 avril 2018 (tarifs dégressifs : pour 2 stages : 100 €/120 €, pour 3 stages 150 €/180€)

Renseignements et inscriptions : auprès des animateurs ou à la M.J.C. Avrillé 02-41-34-35-87



La MJC d'Avrillé propose

dimanche 12 novembre 2017

STAGE DANSE BIEN-ETRE et YOGA

Horaires : 9H45-12H et 13H30-16h30 (Prévoir un plat à partager pour le midi)

Envie d'une journée de détente pour se ressourcer ? Venez découvrir un atelier combinant Danse Bien-Etre et Yoga ! Cet atelier est ouvert à tous, débutants ou initiés en yoga ou en danse...pas de chorégraphie imposée, juste le plaisir de bouger et de ressentir.

Le thème du stage : **Ralentir et se recentrer**

Stage co-animé par : **Karine GOUIN**, Danse-thérapeute (Danse Bien-Etre) et **Daniel GUERY**, Professeur diplômé de Yoga



Lieu : La Maison de la Danse rue du champs des Martyrs à Avrillé

Tarifs : 60 € pour les adhérents MJC et 70 € pour les non adhérents

Deux autres stages seront proposés le 4 février et 15 avril 2018 (tarifs dégressifs : pour 2 stages : 100 €/120 €, pour 3 stages 150 €/180€)

Renseignements et inscriptions : auprès des animateurs ou à la M.J.C. Avrillé 02-41-34-35-87