

*DANSE  
LA JOIE DU MOUVEMENT*

*MEDITATION*

*ARTS MARTIAUX*



*PLACEMENT POSTURAL*

*DANSE L'ENERGIE  
DU YOGA*

*FREEDANSE*



*Merveilleuse rencontre entre la monde occidental et la sagesse orientale, le nia s'adresse au corps et à l'esprit*

## **A COTIGNAC**

**LUNDI 16h30 / MARDI 10h45 ET 18H**

**VENDREDI 10h ~ ~ séance d'1h15**

**AU GRAINAGE, SALLE DE DANSE AU 1<sup>er</sup> ETAGE.**

Je danse le NIA avec EVELINE ( Certifiée - Formation aux ETATS UNIS )

Sans adhésion ! Ouvert à tous ! Tarif à la séance ou à la carte (valable 3 mois).

**SUR INSCRIPTION ET CONFIRMATION**

Venez faire votre propre expérience !

Apportez bouteille d'eau, serviette et tapis de yoga. Tenue décontractée.

*NIA « Now I Am » mélange de 9 disciplines*

*(3 danses, 3 arts martiaux, 3 pratiques sur le comportement postural  
(Technique Alexander - Moshe Feldenkrais - Yoga).*

Nianow.com - Infos et inscriptions : 07 88 63 51 54 // danseetjoie@gmail.com