

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^{er} 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