

## *L'été, à l'Atelier Art et Danse-Création, ça bouge...!!!...*

### ♥ Yoga entre ciel et terre ♥☞

Quand ? : Tous les mardis soirs de 19.h00 à 20.h30 (dès le 22 juin)

Un cours collectif de yoga et relaxation pour tous niveaux.

Basée sur le yoga Iyenga, c'est en fait une collection de mes 20 ans de voyage dans le yoga, chi- gung, shiatsu et énergies du corps.

Les postures simples revigorent et rafraîchissent à la fois le corps et l'esprit, et apprennent à se détendre avec la conscience de la respiration et des sensations.

Prix : 30 CHF

A apporter : un tapis de yoga , une couverture et de l'eau

### ♥ Danse du cœur ♥ la danse spontanée

Quand ? : le mercredi 7 juillet et le mercredi 11 août, de 19h.00 à 21h.00

Le rythme du cœur c'est le rythme de l'univers,

la danse est un langage universel du mouvement.

Traverser les frontières pour aller à la rencontre de soi,  
et à la rencontre de l'autre

En laissant son corps suivre la musique tout comme une rivière  
suivant son cours,

nous parviendrons alors à notre source intérieure.

Expérience de danse pas nécessaire !!!

Apportez des vêtements légers et confortables, ainsi que de l'eau.

Prix : 35 CHF / 30 CHF

## ♥ Une Introduction aux Chakras (les centres énergétiques du corps ) ♥

Quand ? : **Samedi 3 juillet de 10h.00 à 12h. 30**

Une exploration de soi et de santé par les chakras.  
Ce stage pratique et théorique sera une prise de conscience des 7 chakras principaux du corps.  
Initiation de base aux techniques de yoga, de chi- gung, de visualisation, de méditation.

Enseignante Australienne : Bachhi Schlup (danseuse, thérapeute et enseignante de yoga)

Quand ? : Samedi 3 juillet de 10h.00 à 12h. 30

Prix : 50 CHF

A apporter : un tapis de yoga, une couverture et de l'eau

## ♥ Pour une Vie plus en Harmonie avec Soi-Même ♥

Quand ? : **Samedi 24 août de 10h.00 à 12h.30**

De nos jours la vie est remplie de choses à faire. On est souvent pressé. Il y a même des moments où c'est difficile de trouver un instant pour respirer.

De plus en plus nous perdons les connexions avec nous-mêmes,

avec nos racines, avec la terre et avec la nature.

Je vous invite à retourner en vous-mêmes et de vous reconnecter avec la source et de boire à sa coupe.

Venez faire un voyage d'exploration au travers du :

♥ mouvement , et de la danse des éléments.

♥ shiatsu « do in » et massage.

♥ écologie profonde « deep ecology » (l'interconnexion de la nature et de tous ce qui nous entoure)

Prix : 50 CHF

A apporter : une couverture et de l'eau

**Enseignante Australienne : Bachhi Schlup (danseuse, thérapeute et enseignante de yoga)**

**Lieu et inscription : Atelier Art et Danse Création, Rue du Moléson 45, 1630 Bulle**

**079 684 38 02 [www.danse-creation.ch](http://www.danse-creation.ch)**