

ÉVASION
CORPORELLE
GARANTIE !

Samedis Healthy

2026
2027



Cécile DANJOU

hatha yoga
traditionnel



groovy
inspiré GAGA



Un atelier intense, inspiré des enseignements du Yogi Silencieux de Madras. **Pendant 2h**, plongez dans une pratique complète : méditation, 24 salutations au soleil avec mantra, asanas et pranayama.

Pourquoi venir ?

- **Dépasser vos zones de confort.**
- Apprendre à **rester présent dans l'effort.**
- **Éveiller une vitalité profonde et durable.**

Au programme :

- Assise silencieuse & échauffement dynamique.
- 24 salutations au soleil pour embraser l'énergie.
- Postures soutenues pour forger endurance et lâcher-prise.
- Pranayama final pour apaiser et recentrer.

Ces enseignements, transmis par Walter Thirak Ruta, ont bouleversé ma pratique.

Venez en expérimenter la puissance.

Envie de lâcher prise, de sortir de votre routine et de reconnecter avec votre corps ? **L'atelier groovy** vous invite à un voyage sensoriel et vibrant, où la danse devient votre terrain de jeu.

Danse libre mais guidée : Explorez des mouvements spontanés et laissez vos sensations vous surprendre.

Exprimez-vous : Fragilité, endurance, plaisir, joie festive... Retrouvez toutes les facettes de votre être !

Pas besoin d'être danseur : Ici, **pas de performance**, juste le plaisir de bouger et de se laisser porter.

Largement inspiré du **Gaga**, cet atelier est une véritable invitation à déconnecter votre mental et à faire de votre corps votre meilleure aire de jeu.

Rejoignez-nous pour un moment ludique, libérateur et profondément énergisant.

1X / MOIS

INSCRIPTIONS À LA SÉANCE

Samedis Healthy

2026
2027



Cécile DANJOU

hatha yoga
traditionnel



groovy
inspiré GAGA



Les dates

2026

10 octobre
7 novembre
5 décembre

2027

9 janvier
6 février *
6 mars
3 avril
15 mai
5 juin

*groovy à la
GALERIE DE LA DANSE

Les infos

hatha yoga

11h / 13h

25€

+ Adhésion annuelle : 10€

groovy

14h / 15h

15€



Carrousel des Arts
19 rue Xavier Marmier

Info/résa : 06.63.01.07.99

ceciledanjou.com

