

YOGA & Pratiques Somatiques COURS

MATINÉES FELDENKRAIS™ :

28-nov, 30-janv, 3-avr

ARTICHOUX, BMC® PARENTS BÉBÉS :

2-oct, 13-nov, 4-déc, 15-janv, 19-mars, 16-avr,
28-mai, 25-juin

BODY-MIND CENTERING® :

27-nov, 29-janv, 12-mars, 2-avr

AUTRES PRATIQUES :

PILATES ET ACTIVATIONS RESPIRATOIRES :

9-oct, 20-nov, 8-janv, 12-févr

WUDANG TAI JI :

30-31 oct, 4-5 juin

BAGUA ZHANG :

6-7 nov, 5-6 mars, 21-22 mai

QI GONG DES 5 ÉLÉMENTS :

27-28 nov, 27-févr, 17-avr

AXIS CORPUS :

09-janv, 15-janv, 23-avr, 29-mai, 11-juin

Attention, les dates des ateliers peuvent changer.
Consultez le site : <https://studiolanef.com/yoga/>
<https://studiolanef.com/pratiques-somatiques/>

YOGA

Avec Agnès VINEL de l'Association de Soi

LUNDI 12h15-13h15 : YOGA DÉBUTANT

MARDI 12h15-13h45 : YOGA GENERAL

Un enseignement nourri par l'approche
du yoga Iyengar et de l'éducation somatique.
Ces cours combinent la détente et l'autonomie.

METHODE FELDENKRAIS™

Avec Sonia Onckelinx (Enseignante certifiée)
de L'association Le Temps d'Un Mouvement

LUNDI : 18h45-20h00

MERCREDI : 12h15-13h30

Un atelier collectif Feldenkrais™ est une exploration
sensorielle en mouvement guidée par la voix de l'enseignant-e,
le plus souvent au sol dans diverses situations,
parfois assis, debout...

D'un simple mouvement à des combinaisons inédites
les chemins proposés sont multiples et variés pour aller
vers une meilleure compréhension de soi en mouvement.



Le coop
des arts

**STUDIO
LA NEF**

07 66 10 18 23

15^{bis} Rue Lamartine - Montpellier

www.studiolanef.com

contact@studiolanef.com