

Week-end du 7 & 8 avril

Chez Karine à La Grange du Bois

Ateliers Yoga

Animés par **Stéphanie**

*

Ateliers Rumba

Animés par **Karine**

*

Ateliers Salsa

Animés par **Laure et David**

Pensez à vous inscrire, Merci !



D'ici DANSE

Attention: pas de chaussures d'extérieur dans la salle!

Contact : Karine 06.38.50.71.25 – 03.85.38.49.08

La Grange du Bois 71960 Solutré-Pouilly
digidanse71.webnode.fr – digidanse@laposte.net

Samedi 7 avril - Rumba

- 14h00-15h30 débutants
- 16h00-17h30 intermédiaires
- Puis...vous pouvez profiter d'un moment de pratique

Dimanche 8 avril Salsa cubaine

- 14h00-15h30 débutants
- 15h30-17h00 intermédiaires
- 17h00-19h30 **Café latino**

Atelier 10 € / personne (Café latino inclus);

Café latino seul 5 €



Dimanche matin 8 avril - Yoga

La conscience du souffle dans la pratique du yoga

10h00-12h00 (avec une pause entre deux pratiques) :
Pratiques guidées d'initiation et d'approfondissement, favorisant la prise de conscience des différents espaces respiratoires (abdominal, thoracique et claviculaire).

Tarifs : 15€, 10€ (D'iciDanse, Via Yoga, l'Appart Fitness)
Contact et réservation : au 06.40.78.78.91 -
viayoga71@gmail.com ou auprès de Karine.

**Dimanche midi, repas partagé tiré
du sac...**