

## **Présentation Danse & Yoga**

Comment le YOGA peut-il compléter la formation du danseur/danseuse?

«Le Yoga favorise la résistance osseuse, confère une bonne statique posturale, assouplit les muscles tout en les tonifiant, développe l'équilibre physique, l'élégance du maintien, la fluidité, améliore la coordination et la concentration. Autant de qualités nécessaires à la formation du danseur. Ce cours adapté est un espace où il est possible d'apprendre à ralentir, à éveiller ses sens, à développer la confiance en soi, dans la liberté, la créativité du corps et enfin, de se détendre... Mouvement, Immobilité, Respiration, Concentration et initiation à la Méditation laïque seront les mots clés de cette expérience.»