## Stages Massage et Danse de l'Inde à Rennes

Avec Claire Cascalès et Brigitte Chataignier

# Quatre week-ends pour s'initier au massage de tradition Ayurvédique et à la danse

Le massage nous offre la détente, le relâchement des tensions ressenties ou cachées, le renouvellement de nos énergies ainsi transformées.
Cette nourriture pour le corps et l'esprit nous relie à nous même.

La danse, grâce aux massages, s'en trouve facilitée et magnifiée avec agilité et souplesse. Par le mouvement, le langage des mains et du regard, tout en poésie, elle permet l'expression de nos émotions.



**DATES** 

8-9 Décembre 2018 26-27 Janvier 2019

9-10 Mars 2019

27-28 Avril 2019



Renseignements et inscriptions : Compagnie Prana

tel: 07 68 76 11 86

<u>prana@compagnieprana.com</u> - <u>www.compagnieprana.com</u>

Quatre week-ends inspirés par le thème des cinq éléments présents dans l'Ayurvéda.

#### 8-9 Décembre 2018 La Terre

S'enraciner, s'ancrer explorer les rythmes Travail sur le bas du corps

#### 26-27 Janvier 2019

#### L'eau

Réguler ses émotions exprimer ses sentiments Travail sur le haut du corps

#### 9-10 Mars 2019

#### Le Feu

Développer l'énergie créatrice Travail du centre du corps

#### 27-28 Avril 2019

#### L'air

La fluidité du mouvement Travail du corps dans sa globalité

L'élément *Ether* nous accompagne au cours des 4 week-ends : souffle, mantras, méditation

Les stages proposent chacun une thématique et peuvent être suivis ensemble ou séparément.

### Renseignements et inscriptions

Compagnie Prana tel: 07 68 76 11 86

<u>prana@compagnieprana.com</u> <u>www.compagnieprana.com</u>

#### Avec:

#### **CLAIRE CASCALES**

Formatrice et thérapeute en massage, consultante en Ayurvéda et diététique (selon la médecine indienne).

#### BRIGITTE CHATAIGNIER

Danseuse de Mohini Attam, et chorégraphe (Cie Prana). Elle transmet la danse, le chant et le massage.



#### **Horaires**

Samedi 10h-13h, 14h30-18h30 Dimanche 9h-13h, 14h30-17h30

#### Tarifs:

180 € le Week-end 640 € cycle 4 WE 150 € étudiants et demandeur emploi Adhésion 10 €

#### Lieu:

Studio de la Cie Prana. 157 rue de Vern, 35200 rennes Métro Poterie. Bus 2C (M.Vincent)







