YOGA POUR TOUS
Adultes - Ados - Enfants

Samedi 28 novembre 2026

Atelier

de 14h à 17h au CESA - Maurepas



Danse du dragon

Atelier animé par Laurence Jourdain, professeure au sein de l'association

La danse du dragon est une pratique dynamique et fluide qui puise ses racines dans le yoga, le qi gong et la philosophie taoïste.

Inspirée du vinyasa yoga, elle combine des séquences de mouvements répétitifs avec une respiration profonde et consciente, créant ainsi un état méditatif en mouvement.

Cette danse, initiée par Paul et Suzee Grilley, créateurs du yin yoga moderne, s'appuie sur le principe du yin et du yang : une première phase dynamique, chauffante et énergisante, suivie d'une phase plus lente et introspective.

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h à 17h au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 13h45)

Participation : **20€** pour les adhérents, **25€** pour les extérieurs
(l'intégralité des sommes perçues est reversée à la professeure).

Pour vous inscrire, envoyez le bulletin d'inscription par mail (yogapourtous78@gmail.com) et effectuez votre virement au plus tard 24 heures avant le début de l'atelier.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Danse du dragon » du samedi 28 novembre 2026

Nom : Prénom :

Tél. mobile : Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas d'effectuer votre virement en indiquant votre Nom et votre Prénom !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre virement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le vendredi 27 novembre 2026.