

# Mise en corps - Yoga

§ AVEC PAULINE SOL DOURDIN

DANSEUSE, AUTEURE-INTERPRETE, ASSISTANTE CHORÉGRAPHE DE LA COMPAGNIE 29.27

---

CERTAINS MARDIS,

SELON CALENDRIER, VOIR SITE INTERNET



# WAKE UP !



COMPAGNIE 29.27  
SEPT CENT QUATRE VINGT TROIS  
50 rue Fouré | 44 000 NANTES  
Tel : 02 51 84 10 83  
contact@783-nantes.com  
Facebook : septcentquatrevingttrois

---

## § ATELIER MISE EN CORPS - YOGA



Une invitation matinale pour prendre le temps d'écouter, de sentir et goûter les sensations du jour. Mettre le corps en présence. Mais encore ? Cet atelier se base sur les modes d'échauffements traversés au sein de la compagnie 29.27 et s'appuie sur la pratique du Yoga transmise par la chorégraphe Régine Chopinot.

Mets en corps ! Eprouver l'éveil et le réveil des perceptions du corps au travers d'exercices sensibles invitant à explorer le poids, l'espace et le rythme. Se relier à nos sensations et trouver la disponibilité corporelle (articulaire, mentale...).

« Conjuguer Bonheur et Plaisir avec Exigence et Engagement » – Régine Chopinot

- 
- Public : ouvert à tous
  - Certains mardis 9h30-11h,  
(calendrier sur le site internet)
  - Lieu : Salle polyvalente de La Maison de Quartier  
Madeleine Champ-de-Mars à Nantes
  - Tarif annuel : 165€ • Tarif au ticket : 15€
- Détenteurs de la Carte blanche, vous avez accès à l'aide de la Ville de Nantes « aide à la pratique d'une activité culturelle ou sportive ».*

\*Toute pratique nécessite  
une adhésion annuelle à  
l'association LHAKSAM  
de 15€.