

Cours Nature - en extérieur

Mai - Juin - Septembre 2019

Les beaux jours sont là, la nature s'est éveillée...

Venez vous faire du bien et vous régénérer au contact de la nature ☺

Mai

Lundi	Jeudi	Samedi	Dimanche
06	09	11	12
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
13	16	18	19
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
20	23	25	26
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30	Danse Nature 11h00-12h00	Balade Nature 14h00-15h00
27	30	1^{er}	02
Gym Nature 18h30-19h30	<i>Ascension</i>		

Juin

03	06	08	09
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
10	13	15	16
<i>Pentecôte</i>	Méditation Nature 18h30-19h30	Danse Nature 11h00-12h00	Balade Nature 14h00-15h00
17	20	22	23
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
24	27	29	30
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		

Septembre

02	05	07	08
	<i>Jeûne genevois</i>		
09	12	14	15
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
16	19	21	22
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30	Danse Nature 11h00-12h00	Balade Nature 14h00-15h00
23	26	28	29
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		

Eveillons-nous avec et grâce à la nature!

Descriptif cours

Gym Nature

Venez vous faire du bien et vous régénérer au contact de la nature à travers des exercices doux de renforcement musculaire/gainage, étirements, assouplissement, équilibre, relaxation, respirations...les pieds dans l'herbe, dans un cadre magnifique:)

Danse Nature

Danser pieds nus dans l'herbe, au contact de la nature, dans un cadre idyllique! Danse jazz et d'autres styles (hip hop, afro, moderne, etc.). Adultes, tous niveaux. Venez vous amusez!

Méditation Nature - Nouveau!

Exercices de relaxation, respiration, d'attention, pleine conscience, méditation et détente afin de calmer votre mental et vous permettre de vous éveiller à votre environnement, votre présent et à la belle nature qui nous entoure!

Balade Nature - Nouveau!

Se balader en conscience, et à la rencontre de la nature. Se relaxer et se recharger à son contact. Balade entrecoupée d'exercices de respiration, d'attention, d'observation, méditatifs, afin d'éveiller ses sens, se ressourcer, revenir à l'instant présent. Un moment de bien-être au cœur de la nature!

Lieux

Lundi, jeudi, samedi : Parc des Eaux-Vives
Dimanche: divers lieux dans le canton de Genève et/ou environs

Tarifs

CHF 20.-- 1 cours (1h)
CHF 75.-- 5 cours (carte de cours, valable 1 année pour tous les cours Nature en extérieur)

Les cours sont annulés en cas de mauvaises conditions climatiques.

Sur inscription:

info@fionnadanse.ch, 078 703 57 29
www.fionnadanse.ch