

# 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
<b>06</b>	<b>09</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
<b>13</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
<b>20</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30	Danse Nature 11h00-12h00	Balade Nature 14h00-15h00
<b>27</b>	<b>30</b>	<b>1<sup>er</sup></b>	<b>02</b>
Gym Nature 18h30-19h30	<i>Ascension</i>		

### Juin

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

### Septembre

<b>02</b>	<b>05</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
	<i>Jeûne genevois</i>		
<b>09</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30		
<b>16</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Gym Nature 18h30-19h30	Méditation Nature 18h30-19h30	Danse Nature 11h00-12h00	Balade Nature 14h00-15h00
<b>23</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
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! A la découverte des énergies bienfaitrices des cristaux, plantes, etc.! Cours en intérieur d'octobre à avril, cf. programme sur [www.fionnadanse.ch](http://www.fionnadanse.ch).

### **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](mailto:info@fionnadanse.ch), 078 703 57 29**

**[www.fionnadanse.ch](http://www.fionnadanse.ch)**