

l'Association Noeuds-Verts organise des

## Ateliers de Danse bien-être

### Pour qui ?

Pour toutes les femmes qui adhèrent ou auront adhéré à l'association.  
(Rq : il n'est ni utile ni nécessaire d'avoir déjà pratiqué de la danse pour participer à ces ateliers)

### Pourquoi ?

Pour se re.mettre en mouvement et aller vers un mieux être intérieur  
Pour se détendre ou se libérer de ses tensions  
Pour se sentir bien dans et avec son corps

### Par qui ?

Les ateliers sont animés par Olivia Moineaut, professeur de danse qui intervient au Conservatoire de Nevers, à l'Ecole de Musique de Luzy et dans plusieurs centres sociaux de la Nièvre. Olivia s'est également formée à plusieurs techniques de massages et de relaxation.

### Comment ?

En petit groupe (une dizaine de participantes au maximum)  
Dans la bienveillance, le respect et la bonne humeur !  
Durant chaque atelier, Olivia proposera des exercices de relaxation, de stretching, de danse et d'auto-massages.  
Prévoir une tenue confortable et si possible un tapis de sol et un plaid

### Quand et où ?

Un vendredi sur deux de 18h30 à 20h à la maison de santé de Garchizy située rue Simone Veil.

**Inscriptions et renseignements sur notre site Internet  
ou par mail : noeuds-verts@orange.fr**