

Les Cours DHYANA-DANSE®

Dhyana-Danse®, « danse de la contemplation », est née de l'alliance entre danse et yoga, discipline unique déclinée lors de cours, ateliers et stages...

Cours ADULTES Savourez la fluidité du mouvement au rythme de la musique...

Un atelier créatif : échauffement du corps grâce au yoga vinyasa; enchaînements chorégraphiques guidés et mouvements intuitifs pour explorer la danse au travers de l'espace, du temps, des vitesses, du poids, du rythme ; étirements de fin de séance.

Sur OLORON le JEUDI (Studio AUBA)
● 18h à 19h15

Pas de pré-requis nécessaires en danse ou yoga

Cours ENFANTS & Ateliers PARENTS/ENFANTS Respiration, détente, jeux en mouvement et création dansée !

En plus de se relaxer et de s'apaiser, les cours Dhyana-Danse permettront à votre enfant de favoriser son équilibre émotionnel (concentration, canaliser ses émotions grâce au yoga, réduire le stress, gagner confiance en lui) et de prendre conscience de son corps par la danse, le jeu, l'improvisation et la création.

COURS ENFANTS :

Sur OLORON le MERCREDI (Studio AUBA)

- 10h15 à 11h : Eveil (4-6 ans)
- 11h à 12h : Élémentaire (7-11 ans)

ATELIER PARENTS/ENFANTS :

Sur OLORON chaque 1^{er} samedi des vacances scolaires (19 Oct. / 21 Déc. / 22 Fév. / 19 Avr.)

Nouveauté :

- Pour les tout petits (de la marche à 3 ans) de 16h30 à 17h30
 - Pour les plus grands (4-11 ans) de 11h à 12h
- Pas de pré-requis nécessaires en danse ou yoga

Les Cours de YOGA

YOGA VINYASA + YIN YOGA

Venez vous accorder une pause salvatrice...

Ce yoga, accessible à tous, vous met en mouvement pour développer tout un travail musculaire (45min). Pour terminer la séance, 15 minutes de Yin Yoga (postures immobiles) favoriseront la détente des muscles profonds, la relaxation, le lâcher-prise, la souplesse et l'immunité.

Sur OLORON le MERCREDI (Studio AUBA)

- 16h45 à 17h45
- 18h à 19h

Pas de pré-requis nécessaires

Yoga prénatal
Yoga couple(s)

Nouveauté :

Yoga Postnatal «Maman-Bébé»

voir au verso du dépliant

Nos stages YIN YOGA**

Plongez au coeur de l'histoire de
deux déesses de la Mythologie hindoue

Lors de ces stages vous découvrirez 7 postures spécifiques à ces déesses, leurs légendes, leurs rituels sacrés et pratiquerez dans les senteurs de leurs huiles essentielles !

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024 (10h-12h)

«Rayonner avec DURGA, la déesse de la puissance...»

...pour accueillir ses émotions.

SAMEDI 1 FÉVRIER 2025 (10h-12h)

«Sourire avec SARASWATI, la déesse des arts...»

...pour se sentir libre d'être.

Sur OLORON (Studio AUBA)

**Pas de pré-requis nécessaires
Inscription obligatoire (places limitées)

Saison 2024/2025 Nos Rendez-vous «DANSE*»

STAGES & SOIRÉES CHORÉGRAPHIQUES :

● Samedi 30 NOVEMBRE 2024

10h à 12h : Stage de danse contemporaine avec Antoine Normand

19h : Soirée chorégraphique (restitution de stage, chorégraphies des élèves de Dhyana-Danse, extraits de pièce de la Cie Luskan)

● Samedi 15 MARS 2025

10h à 16h : Stage de danse contemporaine avec Laurence Bernatas

19h : Soirée chorégraphique (restitution de stage, chorégraphies des élèves de Dhyana-Danse et de l'école de danse Le LABO (Pau))

ATELIERS DANSE CONTEMPORAINE 2024/2025

Laurence Bernatas vous propose de découvrir trois univers chorégraphiques de trois grands noms de la danse contemporaine au travers d'une invitation pas comme les autres...

Samedi 6 DÉC. : Pina Bausch répertoire "La marche des saisons"

Samedi 15 MARS : Carolyn Carlson répertoire "Victoire des Signes"

Samedi 21 JUIN : Anne Térésa de Keersmaeker "Rosas Danst Rosas"

● SPECTACLE DE DANSE & THÉÂTRE LES 24 & 25 MAI 2025

Spectacle de fin d'année des élèves du Studio AUBA

Nos Rendez-vous «YOGA*»

● Stages YIN YOGA* (voir rubrique «Nos stages Yin Yoga»)

Samedi 16 NOVEMBRE & Samedi 1 FÉVRIER

● Les «YOGA BRUNCH»* en partenariat avec le restaurant M^{lle} Chloé

À chaque saison, venez découvrir l'alliance de la nourriture spirituelle et terrestre avec une thématique propre à chaque RDV : un cours de yoga vinyasa associé à des mets de saison pour passer une matinée inoubliable.

10h à 11h : Cours de yoga vinyasa au Studio AUBA

11h30 à 13h : Brunch chez M^{lle} Chloé

Samedi 5 OCT. : «Sois forte» et booste tes défenses immunitaires !

Samedi 14 DÉC. : «Oh chouette» ma détente pour me sentir bien !

Samedi 22 MARS : «Bonjour» mon printemps-power !

Samedi 28 JUIN : «Réveille ta déesse» et sois au top pour l'été !

● Stage YOGA (VINYASA & YIN)* en Espagne !

Du 3 au 5 Octobre 2025

Un weekend-bonheur où le yoga et la méditation s'uniront, se vivront posture après posture, s'imprèneront du silence méditatif, se peindront sur un chemin à parcourir... au cœur d'un cocon de douceur !
Stage adulte/ado ouvert à tous en pension complète
Cours de Yoga Vinyasa et Yin Yoga

*Pas de pré-requis nécessaires - Inscription obligatoire (places limitées)

Tous les détails de nos rendez-vous sur : www.auba.fr
Rubrique «Stages/événements»