



Atelier transepoétique

YOGA- MOUVEMENT DANSE - TAMBOUR

Le 26 avril 2026 de 10 à 12h

Intention

Réveiller son énergie vitale

Programme

Pratique d'asanas (postures) en statique et dynamique au rythme de la respiration, du tambour, du chant spontané, de la voix / danse intuitive guidée / visualisation créatrice / Scan corporel / Méditation formulation du souhait

Ces pratiques permettent d'éveiller progressivement l'énergie du corps, d'ouvrir l'imaginaire et de laisser émerger une expression personnelle vivante et libre

Les bienfaits

- Raviver l'élan vital et la présence dans le corps
- Ressentir que l'énergie circule plus librement
- Retrouver une sensation de puissance intérieure et un rapport réenchânté à soi
- Se sentir plus vivant.e ancré.e et inspiré.e
- Découvrir une manière singulière et puissante de pratiquer le yoga

Pour qui ?

Pour public adulte, sans prérequis

Durée : 2 h

Tarif : 22 euros

Infos/Réservation

reveisabelle.n@gmail.com

<https://www.isabelle-n.com/>

@frissonsauvage

<https://www.youtube.com/@isabellenartiste6649>

A propos

Isabelle N est artiste, autrice et praticienne transepoétique

A la croisée du yoga, de la poésie, des pratiques d'expression, corporelle et vocale, elle crée des espaces d'exploration où le corps, la voix et l'imaginaire se rencontrent pour intensifier son état d'être au monde, révéler sa splendeur, honorer sa sensibilité.

Ses ateliers sont une invitation à suivre les traces de l'âme sauvage et à retrouver la mémoire subtile de l'interconnexion à tout le vivant.

<https://www.isabelle-n.com/isabellenartiste>



Sur les traces de l'âme sauvage