LA VARANGUE

L'art de prendre soin de soi

ESPACE CULTUREL

- CONFÉRENCES
- EXPOSITIONS
- ATELIERS D'ÉCRITURE
- ATELIERS D'OCCITAN

ESPACE SOINS & THERAPIES

- HYPNOSE
- RELAXATION
- MASSAGE
- REFLEXO

DANSES

- SALSA CUBAINE
- BATCHATA
- TANGO ARGENTIN
- KIZOMBA
- REGGAETON
- MEZCLA AFROCUBAIN
- DANSE AFRICAINE

+ LES DOMINGOS LATINOS

CONSCIENCE CORPORELLE

- TAÏ CHI
- QI GONG
- HATHA YOGA
- YOGA PRE & POST NATAL
- RESPIRATION / MEDITATION
- RELAXATION / YOGA NIDRA
- STAGES & ATELIERS

La Varangue /
21 Avenue Edmond Bergès
32190 Vic-Fezensac
La Varangue

Contact /
06 07 91 75 91
lavaranguevic@gmail.com
www.lavarangue.net

ESPACE CULTUREL

ATELIER D'ÉCRITURE J.M Delachoux 06 77 74 09 26
2 vendredis/mois de 14h à 17h

ATELIER DE LANGUE OCCITANE Didier Dupin 06 80 03 20 98
le mercredi de 18h à 20h

CONFERENCES / EXPOSITIONS La Varangue 06 07 59 75 91
Pentecôte et Tempo / Programme et organisation en cours

ESPACE SOIN

HYPNOSE / RELAXATION Gwendoline 07 69 10 18 25

MASSAGE / REFLEXO Jeanne 06 23 97 03 08

Sur rendez-vous, à l'espace Soins et Thérapies de la Varangue

PRATIQUES CORPORELLES

HATHA YOGA le mardi de 18h15 à 19h45 ou 12h15/13h15

YOGA PRE & POST NATAL le mardi de 16h45 à 18h

RESPIRATION / MEDITATION / RELAXATION le lundi de 17h30 à 18h45

Gwendoline 07 69 10 18 25 / anahatalapauseyoga@gmail.com

TAÏ CHI / QI GONG Raphaël Potenza 06 33 23 82 01
le jeudi matin de 10h30 à 12h

DANSES

DANSE AFRICAINE Sabrina 06 76 54 11 00
le lundi à 19h

SALSA CUBAINE / BATCHATA / KIZOMBA / REGGAETON / MEZCLA AFROCUBAIN
le vendredi de 17h à 20h avec So Danse 06 79 43 24 04

TANGO ARGENTIN Michèle & Gilbert 06 08 40 61 91
2 samedis/mois de 14h30 à 18h

+ LES DOMINGOS LATINOS Jonathan 06 79 68 60 91 / 06 07 59 75 91
2 dimanches/mois de 15h à 18h