



Workshop  
**YOGA**

*pour musiciens et danseurs*

**MERCREDI 22/03/2023**

9:00 - 15:30

CMNord Ettelbruck - Foyer

**Intervenante : Lina Lemaire**

L'objectif de ce workshop est d'introduire le Yoga et les bénéfices que sa pratique peut apporter aux artistes. Le workshop sera composé de deux parties :

1. Exposé sur les apports du Yoga pour les artistes dans la pratique quotidienne (concentration, souffle) et lors de prestations (stress)

2. Pratique posturale adaptée aux musiciens et danseurs (prévention de blessures et soulagement des douleurs)

L'intervenante partagera également quelques clés et exercices que les enseignants peuvent utiliser en cours pour aider les élèves dans l'apprentissage de la musique ou de la danse et lors d'examens ou concerts.

**Inscriptions jusqu'au 10/03/2023 sur :**

**<https://www.cmnord.lu/fonctionnement/inscription-aux-stages-workshops>**

