



Grand Avignon

SORGUES

Media Luna, tout pour le bien-être

Créé au départ par Adélaïde Moreau pour y pratiquer et faire partager sa passion du tango, Média lune, bâtiment atypique dont le nom évoque sa forme en demi-lune, est devenu en quelques années un lieu ouvert à toutes sortes de pratiques artistiques et culturelles de développement personnel et de bien-être. Animés par des professionnels, ces ateliers ont pour objectifs essentiels "de créer du lien et des rencontres dans une dimension sociale, créative, artistique mais aussi d'exploration intérieure". Les cours de pilates et de yoga sont dispensés par Laetitia, animatrice sportive formée à la Fédération française sports pour tous (FFSPT). Laetitia est particulièrement attirée par les techniques douces. Elle s'est spécialisée en méthode Pilates et a découvert en parallèle la richesse des enseignements philosophiques du yoga. Jézahel Chedane propose, elle, des séances de yoga orientées



enfants ou parents-enfants. Lila Faure, de l'association Kairos, de pratiques asiatiques comme le Tai Chi Quan, le Qi Gong et la relaxation. Marie Gouloumes associe

le son à des pratiques de médiation et de relaxation. Formée en sonothérapie, elle propose une séance de bien-être total et un soulagement durable pour retrouver harmonie, vitalité et repartir totalement apaisé. Elysabeth Meunier, musicienne, comédienne et enseignante dispense des cours de chant avec une pédagogie qui passe par le corps et le mouvement. En plus, du tango argentin proposé par Adélaïde Moreau et Aurélien Pinet, Média Luna propose de la danse africaine avec Ayse accompagnée aux percussions par Oumar Koné. Tine Bartels anime des ateliers de danse orientale. Dominique Gautie propose, une fois par mois une soirée consacrée aux danses de salon.

Média Luna, Za Village Ero 7 rue des Cardeurs. Adélaïde Moreau,
☎ 06 28 25 14 02
www.lamedialuna.fr contact@lamedialuna.fr