



"Le Qoya est une pratique de mouvement qui ravive notre intuition, nourrit notre créativité et nous rappelle le plaisir à vivre et bouger dans notre corps et dans nos vies. C'est un mélange de danse libre, yoga et mouvements sensuels (qui activent les sens), organisés dans une arche qui nous permet

de revenir à nos sensations à travers différentes musiques pendant 1h30.

Il est dit que le voyage le plus long est celui des quarante centimètres de notre tête à notre cœur. C'est l'invitation du Qoya, à travers des mouvements guidés et une invitation à les faire en suivant nos propres ressentis.

On considère que par le mouvement on peut revenir à notre essence, à cette part de nous qui existe depuis toujours. On dit que notre essence est Sage, Sauvage et Libre.

Sage, Sauvage et Libre fait aussi référence aux mouvements qu'on pratique dans un cours de Qoya.

En Qoya, c'est impossible de se tromper et le seul moyen de savoir que l'on fait bien du Qoya est parce que CA NOUS FAIT DU BIEN.

Il n'y a pas de niveau débutant ou intermédiaire en Qoya. Il y a juste le niveau où l'on a un corps et l'on est prêt.e à faire l'expérience de le bouger en suivant nos sensations.

Le cours commencera à 19h30

Voici les dates:

- 20 septembre

- 18 octobre

- 15 novembre

- 13 décembre

Cours ouvert à tous, femmes et hommes adultes.

Venir en tenue dans laquelle on a envie de bouger, avec de l'eau, une couverture et un coussin pour la relaxation. Vous pouvez prendre votre tapis, si vous en avez un.

Tarif: 15 euros

Chaque cours aura un thème spécifique. L'évènement sera affiché sur la page FaceBook de QoyaBelgique.

Informations et inscriptions au 0473/792582.

Places limitées à 15 personnes.

Page FaceBook: [Qoya Belgique | Facebook](#)

site: [Accueil | My Site \(qoyafrance.com\)](#)