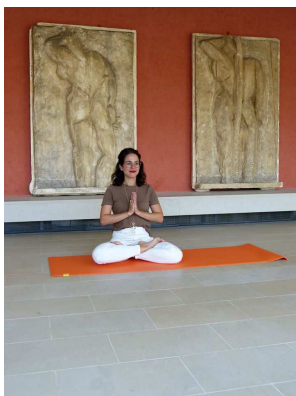


Cycle de 4 séances -Initiation Yog'art

- ***C'est la rentrée, prenez soin de vous ! Yog'art (du Yoga et de l'art !)***
- **samedi 5 septembre de 10h à 11h30** –INITIATION sur réservation au 03 59 73 38 06, prévoir tenue confortable et tapis-débutant accepté
- Tarif : gratuit – de 26 ans et habitants du Cateau, 6€/ adulte
- Le musée Matisse vous propose une séance d'une heure de Yoga par Adélaïde de YOGYAM Balance au milieu des œuvres monumentales de Patrick Montagnac suivie de 30' de commentaires par Gaëlle notre médiatrice.

Se concentrer pour voir AUTREMENT



Assis en tailleur, sur une chaise, dans les salles colorées de Matisse, devant les œuvres géométriques d'Herbin, ou celle de l'exposition en cours, les participants pratiquent l'art de méditer pendant 1h, suivi de la découverte d'une œuvre par un médiateur du musée. C'est le "Yog'art" ! Un moment de partage et de détente en famille, entre ami-e-s

Le Yog'art permet de se connecter à soi-même par la pratique du yoga qui procure une profonde détente suivie de l'observation et l'écoute des commentaires autour d'un chef d'œuvre du musée.

Une manière différente de regarder l'art dans un état de profonde détente et d'éveil... L'activité permet d'avoir une vision très riche des œuvres et de vivre un moment privilégié dans les murs du musée.

Vous pouvez tester l'expérience à la maison sur notre site internet <https://museematisse.fr/4-cycles-de-seance-yogart>

QUAND ? Le premier samedi du mois : 05 septembre, 03 octobre, 07 novembre, 05 décembre 2020

- **Horaires :** 10h - 11h30
- **Tarif :** Gratuit pour les -26 ans et les habitants du Cateau) - 6€ (adulte)
- **Durée :** 1h30
- **Lieu :** Musée départemental Matisse, Palais Fénélon, 59360 Le Cateau-Cambrésis
- **Âge :** Dès 15 ans
- **Niveau :** Tous niveaux, débutants acceptés.
- **Tenue confortable. Prévoir un tapis de yoga ou de sol et si possible un plaid.**

Réservation obligatoire au 03 59 73 38 06 (dans la limite des places disponibles)