

Yoga

Chaque semaine, Emilie donne des cours de Pilates et de Yoga au sein de notre agence de Montolivet. Les débutants, les confirmés, les femmes, les hommes, les jeunes et les moins jeunes sont les bienvenus, les cours sont adaptés à tous.

Ses maîtres mots sont la bienveillance, la bonne humeur et le partage pour une pratique sans prise de tête dans un lieu chaleureux. Son mantra, la puissance de la douceur. Le Pilates est une pratique douce, progressive et sans impact mais pas des moins puissantes. Elle permet de renforcer les muscles profonds et posturaux pour se sentir mieux dans son corps. Le travail de coordination entre mouvement et respiration nous déconnecte de l'extérieur pour se connecter à soi. _ **Anais**



4, boulevard Bigonnet - Mars 12^{ème}

@ nava.yoga.pilates

Monsieur & Madame

À l'instar de Daniel Spoerri, artiste plasticien des années 60, qui lance le courant Eat Art, l'art d'employer les aliments dans ses créations artistiques, Monsieur et Madame ont, 40 ans plus tard, un cheminement contraire en créant un accord mets et artiste.

Une expérience à 6 mains où les deux chefs, Lory et Fabien, déclinent avec l'artiste son œuvre en création culinaire. Alors, envie de vivre une expérience singulière entouré de vos amis ou de vos collègues, il vous suffit de choisir votre artiste qui rencontrera Monsieur & Madame. Démarrera alors un processus de création lié à l'ADN de l'œuvre mais aussi des influences de l'artiste. Mais vous pouvez également imaginer avec le duo un dîner Warhol, Cézanne ou Van Gogh ! Tout est possible. De l'œuvre à l'assiette, laissez vous guider par le génie de ces deux chefs de talent. _ **Anne**



@ monsieurmadame.chefs