

## STAGES MENSUELS – SAMEDIS MATIN : 10H - 12H

17 Bis Rue Pierre Brunier - 69300 Caluire Et Cuire

2 H D'IMMERSION TOTALE \*

### Méthode Pilates

- tonifier sa sangle abdominale
- renforcer sa musculature profonde
- améliorer sa posture
- assouplir sa colonne
- savoir placer sa respiration

### Quelque soit le thème, au cours de ces 2 heures nous réaliserons

- Des exercices de compréhension et d'approfondissement des fondamentaux
- Une séance de relaxation en fin de séance afin que la détente vous accompagne pour le restant de la journée.

DATES : 1<sup>er</sup> décembre 2018 – YOGA

30 mars 2019 – QI GONG

ENVIRON 1 STAGE PAR TRIMESTRE

### \* Le contenu de ces stages pouvant être du :

- Hatha Yoga
- Qi gong / Tai chi
- Gestion du stress / travail sur l'énergie interne
- Atelier nutrition / naturopathie
- Initiation pas de Danse cubaine / atelier chorégraphique et rythmique

+ d'infos, appelez nous 06 62 69 04 88

32 € par stage , 27 € pour les adhérents

Nous acceptons les chèques ou espèces, la boîte aux lettres se situe sur la rue Coste.

Vous recevrez un mail de confirmation avec les derniers détails (tenue vestimentaire, accessoires ...)