

ATELIERS ACORPORELS

REPRISE
MERCREDI
9 JUIN 2021

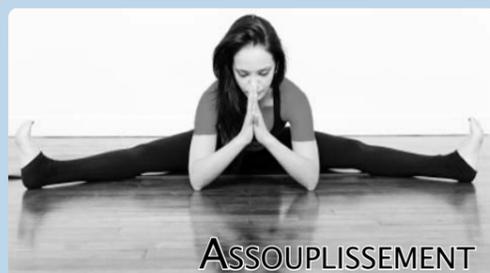
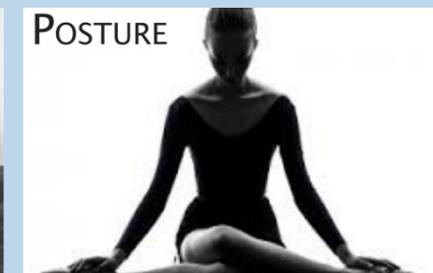
AVMESSAS

Des instants pour soi de détente et d'apaisement, se relaxer, s'étirer, se tonifier, et +
Axés sur l'équilibre postural et énergétique

ÉTIREMENT



POSTURE



ASSOUPPLISSEMENT



TONICITÉ

BARRE À TERRE

DYNAMIQUE LES MARDIS 18H30 > 20H
DOUCE LES JEUDIS 10H30 > 12H

Délibéré-e de toute contrainte de la gravité, cette méthode permet de prendre conscience de la force du bassin, de sa tenue et de son prolongement dans le dos, de renforcer la ceinture abdominale, d'assouplir les articulations, de tonifier les muscles, d'améliorer la circulation sanguine, d'optimiser la posture, et bien plus !

SOUPLESSE

ÉQUILIBRE

MOBILITÉ

AGILITÉ

COORDINATION

DÉTENTE

RESPIRATION



RELAXATION ÉNERGÉTIQUE

LES MERCREDIS 11H > 12H

De la Relaxation Méditative, instaurant un état de plénitude, à la Relaxation Dynamique, mouvements doux passifs comme actifs, en quelques séances vous serez aptes, si vous le souhaitez, à l'intégrer aisément dans votre quotidien.

PROCURE RELAXATION ET VITALITÉ EN LIBÉRANT LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE VERS UNE RÉ-APPROPRIATION AGRÉABLE DE SON CORPS

ATELIERS HEBDOMADAIRES
MIXTES - JEUNES ADULTES > SÉNIORS

TARIFS: À LA SÉANCE & FORFAIT

INFOS - 06 13 15 39 38
artcultureplus@gmail.com - actplus.iimdoofree.com

INTERVENANTE - Sylvie Barès - Accompagnatrice Bien-Être massage détente-énergétique-yogistretch-...
Danseuse - Chorégraphe - Professeur de danse classique-jazz-contemporaine
Quelques décennies d'expérience

