

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

**2 H D'IMMERSION TOTALE \* UN STAGE PAR TRIMESTRE**

### **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.

**PROCHAIN STAGE : YOGA RESSOURCANT**

**SAMEDI 1<sup>er</sup> DECEMBRE 2018**

**10H -12H Grande Salle 17 Rue Pierre Brunier – 69300 C**

\* Le contenu de ces stages pouvant être :

- 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

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 tels que :

lieu de pratique, tenue vestimentaire, accessoires ...