



ATELIERS

Magny en Vexin 14h à 17h

PERINEE & MOUVEMENT

Au centre du corps de chacun, il est au coeur même de la vie

Un nouvel aspect corporel

Ces ateliers sur le périnée sont en lien avec la respiration (le diaphragme), le bassin, les abdominaux et le dos.

La méthode «Périnée & Mouvement» propose un travail qui met en jeu le périnée dans tout le corps en mouvement par la tonification, la détente, l'assouplissement et la coordination.

Ces ateliers seront l'occasion de prendre conscience de l'importance du périnée tant dans la respiration que dans les postures, ainsi que dans les gestes du quotidien.

INSCRIPTION AUX ATELIERS

Nombre de participants limité à 12 par atelier

Cycle de 5 séances progressives

2019

- 30 novembre
- 14 Décembre

2020

- 1 Février
- 28 Mars
- 20 juin

Tarif

CYCLE COMPLET

5 ateliers = **175€**

Tarif

A LA CARTE

1 atelier = **40€**

Nbre d'atelier ____ x 40€ = _____ €

Règlement chèque Autre _____

En cas d'annulation inférieure à 8 jours précédant l'atelier, aucun remboursement ne pourra être effectué. Merci de votre compréhension.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Tél _____ E Mail _____

L'inscription n'est effective qu'accompagnée du règlement à l'ordre de "Association Yoga en Vexin", chèque encaissé au premier atelier.

Animatrice Touria CADET

Professeur de Yoga . Diplômée EFY Paris . Adhérentes FNEY
Diplômée Périnée et Mouvement® Méthode Blandine Calais Germain

Pour toutes informations complémentaires

06 84 06 27 93
touria.cadet@orange.fr