



Education Somatique - Gymnastique holistique

Ateliers mensuels 2017-2018 (durée 3h30)

Animés par Véronique Cailhol, praticienne certifiée
en gymnastique holistique

Thèmes abordés

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Se connecter à sa respiration pour mieux l'utiliser | 28 octobre |
| 2. Tonifier le périnée, la sangle abdominale | 25 novembre |
| 3. Le rôle des yeux dans l'harmonie du corps | 20 janvier |
| 4. Prendre soin de ses pieds | 17 février |
| 5. Entretenir la souplesse des mains | 24 mars |
| 6. Prévenir les apnées du sommeil | 21 avril |
| 7. Prévenir/restaurer les désordres de l'équilibre global du corps | 26 mai |
| 8. Tensions lombaires et/ou cervicales : que faire ? | 23 juin |

Tarifs

Adhésion annuelle à l'Association

valable pour toutes les activités proposées par l'Association

Membre adhérent simple, bénéficiant des activités12 €/an

Ateliers mensuels & thématiques

Non-adhérents aux cours hebdomadaires35 € / atelier

.....ou180 € pour la saison

Adhérents aux cours hebdomadaires26 € / atelier

Après 3 participations, le 4^e atelier est offert.