

Cycle de 5 ateliers

Cycle de 5 ateliers le mardi de 18h à 19h30
proposé par Marie BERTHERAT



Un cycle de 5 séances d'Antigym en ligne d'1h30 pour mieux connaître, vous approprier et habiter votre corps.

Des mouvements respectueux de votre corps et de votre physiologie pour :

- dénouer votre musculature
- délier vos articulations
- retrouver l'amplitude naturelle de vos mouvements
- libérer votre respiration

Dates :

Mardi 21 septembre 2021 de 18h à 19h30

Mardi 12 octobre 2021 de 18h à 19h30

Mardi 9 novembre 2021 de 18h à 19h30

Mardi 30 novembre 2021 de 18h à 19h30

Mardi 21 décembre 2021 de 18h à 19h30

Tarif : 125 € pour 5 séances.

Règlement par chèque, virement ou CB. Si vous payez par CB ou via Paypal, frais PayPal de 4,5%

Tenue recommandée : vêtements souples et confortables, les mouvements se font pieds nus.

Matériel : un tapis de sol, un "doudou", une balle de mousse ferme de la taille d'une orange, d'une balle de mousse souple de la taille d'un pamplemousse et de deux petites balles de liège de la taille d'une noix. Ce matériel est disponible sur la boutique en ligne de notre site.