

Mon corps, ma maison

Atelier "Mon corps, ma maison", proposé par Marie BERTHERAT

Durée: 5h (10h à 16h30)



Une journée pour...

... habiter pleinement votre corps, éveiller sa profonde intelligence et découvrir son formidable potentiel d'auto-réparation.

Horaires :

10h à 13h/14h30 à 16h30

Prix : 100 €

Par Zoom, le lien vous sera envoyé après votre inscription

Tenue recommandée :

- Souple et confortable
- Les mouvements se font pieds nus.
- Il est préférable de retirer montre, bijoux, lunettes et si vous en portez vos lentilles.

Matériel :

- Un tapis ou une moquette pas trop fine.
- Une couverture de préférence en laine, à portée de main. Les mouvements peuvent apporter une sensation de froid.
- Une balle de mousse de la taille d'un pamplemousse, ni trop molle, ni trop ferme ([en vente sur notre boutique en ligne](#))

Ce stage est un pré-requis pour participer à la formation pour devenir praticien certifié Antigymnastique.