



» RELAXATION

Avec Ghislaine Biraghi

Formations : Gym douce, Yoga doux, Do-In, Relaxation guidée, Massage, Bien-Etre

MARDI DE 19H30 A 20H30
ou JEUDI DE 12H30 A 13H30
Club Léo (2^{ème} étage, salle Corps)
157 € / année



OBJECTIF DE L'ACTIVITE :

Remise en forme dans la douceur et le respect des limites de chacun

PUBLIC CIBLE :

Compte tenu de la douceur de la pratique, elle convient aux personnes non sportives, souhaitant reprendre une activité

DESCRIPTION DE L'ACTIVITE :

Les mouvements lents et doux pouvant être effectués sur un tapis de sol ou sur une chaise. Les séances se composent, selon les besoins des participants, de gym douce, d'étirements, respiration, gestion du stress, yoga, do-in (automassage) et d'une relaxation profonde d'un quart d'heure environ.