

UNE FOIS PAR MOIS LE CORPS EN MOUVEMENT AU BOURILHOU

SAISON 23-24
LE VIGAN

QUAND DONC ?

LE DEUXIÈME WEEKEND DU MOIS,
LE SAMEDI OU LE DIMANCHE

MAIS OÙ ÇA ?

AU CENTRE CULTUREL LE BOURILHOU
5 RUE DE LA CARRIERRASSE AU VIGAN

COMBIEN ?

STAGES LONGS (DIMANCHE DE 10H À 17H) - 50€ / 60€ / 70€
STAGES COURTS (SAMEDI DE 10H À 13H) - 25€ / 35€ / 45€
+ ADHESIONS

COMMENT S'INSCRIRE ?

07 70 10 31 69
PUPPET.SPORTINGCLUB@GMAIL.COM

PREVOIR UNE TENUE SOUPLE ET CONFORTAMBLE,
ET UN REPAS TIRÉ DU SAC POUR LES STAGES LONGS.



FELDENKRAIS ET YOGA - STAGES

LA METHODE FELDENKRAIS

UNE PRATIQUE CORPORELLE À LA PORTÉE DE CHACUN.E POUR PRENDRE CONSCIENCE DE NOS HABITUDES DE MOUVEMENT ET DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX CHEMINS, VERS UN MIEUX ÊTRE ET DES GESTES LIBRES. UN TEMPS POUR SOI, POUR APPRENDRE À BOUGER DE FAÇON HARMONIEUSE EN CULTIVANT L'EFFORT JUSTE.

PAR LUCI LALAUZE, PRATICIENNE CERTIFIÉE DE LA METHODE FELDENKRAIS ET COMEDIENNE MARIONNETTISTE

FAIRE MOINS, RESSENTIR MIEUX

LE YOGA

LA PRATIQUE DU YOGA FAVORISE LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE, AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LE SOMMEIL, RÉGULE LES ÉMOTIONS ET LES TENSIONS... ELLE EST AUSSI UN FORMIDABLE VOYAGE VERS LA CONNAISSANCE DE SOI ET LA PAIX INTÉRIEURE AIDANT À ABORDER LA VIE AVEC CLARTÉ ET SÉRÉNITÉ.

PAR MARINE PARANT, ENSEIGNANTE DE YOGA ET ÉLÈVE PRATICIENNE DE LA METHODE FELDENKRAIS

BIEN-ÊTRE, SOUPLESSE ET TONICITÉ

LES STAGES

DIMANCHE 8 OCTOBRE -10H À 17H

UN DOS VIVANT

FELDENKRAIS ET YOGA

SAMEDI 11 NOVEMBRE -10H À 13H

S'ENVISAGER

FELDENKRAIS

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE -10H À 17H

BON PIED, BON OŒIL

FELDENKRAIS ET YOGA

SAMEDI 13 JANVIER -10H À 13H

DEBOUT, DEBOUT

FELDENKRAIS

DIMANCHE 11 FÉVRIER -10H À 17H

S'ASSEoir SANS EFFORT

FELDENKRAIS ET YOGA

SAMEDI 2 MARS - 10H À 13H

NOTRE CORPS, NOUS MÊMES

FELDENKRAIS

DIMANCHE 7 AVRIL -10H À 17H

S'ENVOLER, DU SWING DANS LES ÉPAULES

FELDENKRAIS ET YOGA

SAMEDI 11 MAI - 10H À 13H

EMBRASADES

FELDENKRAIS

DIMANCHE 9 JUIN -10H À 17H

PREPARE YOUR BODY SUMMER

FELDENKRAIS ET YOGA

INFOS : BODHAYOGA.NET // LEBOURILHOU.FR