

STAGE AVANT LES RENCONTRE JASNIERES

Du 21 au 25 JUILLET 2024

**ouvert à tous
de 10h00 à 17h00**

Durant ces 5 jours nous développerons la pratique autour des thèmes sur les principes universels tel que la relaxation, la respiration, la structure et le mouvement.

Dans la respiration : différentes approches seront proposées pour améliorer la capacité respiratoire.

Dans la relaxation : une mise en route de manière dynamique sera présentée.

Dans la structure : la compréhension de la mécanique du corps, ainsi que le renforcement tonique seront étudiés.

Dans le mouvement : bouger est essentiel et l'étude de différent pas nous aidera a bouger aisément et facilement.

Matériel à prévoir : un tapis, des vêtements d'extérieur, un bâton 1m/20, un bandeau, une gourde, un bol plastique, un pince nez de piscine.

Le Tarif : pour les 5 jours, 6 heures :150 euros. 1 jour 40 euros.
Rendez-vous à l'entrée du camping pour le premier jour le dimanche 21 juillet à partir de 9h30.

Animateur : Marc APPELMANS,

Brevet d'état Français :BEES1

Merci de m'informer de votre venue. Réservation souhaitée.

Tel : 33 (0)6 81 09 65 26 SMS de préférence.

