

La Gymnastique Holistique®

Christiane Boutin-Lapierre

La Gymnastique Holistique® ("holis" en grec = le tout) est une pratique douce qui permet, par des mouvements lents et répétés, d'obtenir un équilibre parfait et unique consistant le corps et l'esprit.

En complément avec de grands axes :

- Placement osseux articulaire juste pour obtenir une bonne posture,
- Tonus musculaire en affectant les chaînes musculaires inhabituelles,
- Déclenche active par la respiration.

Déroulement des cours :

Chaque cours commence par une attention pour être attentif à chacun, et les informations recueillies permettent de construire le cours. Le travail se effectue au sol, couché sur le dos, en quatre points, assis, debout, etc.

Le tenue vestimentaire doit être confortable avec des chaussures souples.

Ce travail s'adresse à tous, hommes, femmes, quelle que soit l'âge et la condition physique.

Cours : Le mardi

de 12h 30 à 13h 30
de 13h 30 à 14h 30
de 15h 30 à 16h 30
de 16h 30 à 18h 30

le jeudi

de 10h 15 à 11h 15
de 16h 15 à 18h 15

le vendredi

de 11h 15 à 12h 15

Durée de chaque cours : 1 heure

Début des cours : 1 SEPTEMBRE 2021 Fin des cours : 2 JUILLET 2022

Adresse : Christiane Boutin-Lapierre, 4 rue du Lieutenant Helle, 93016, interphone n° 1,
94300 Vincennes - Tél. : **numéro 06 73 85 34 32**

Coût : Inscription annuelle aux cours

Forfait par période : année ou 6 mois : 320 euros à l'année / 200 euros 4 mois (200€) paiement à l'avance

Stance à l'unité : 10 euros

1) Bulletin d'inscription _____

(À envoyer rempli à l'adresse ci-dessus)

Nom _____ Prénom _____

Âge _____ Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone fixe / Téléphone portable _____

E-mail _____

Cours choisi : 12h 30 13h 30 15h 30 16h 30 10h 15 16h 15 11h 15