



INSCRIPTION ATELIER 3H

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

Elle s'organise autour de grands axes :

- Placement ostéo-articulaire juste pour obtenir une bonne posture,
- Tonus musculaire en sollicitant les chaînes musculaires inhabituelles,
- Détente active par la respiration.

Déroulement du cours

Chaque cours commence par un entretien, pour être attentif à chacun et les informations recueillies permettent de construire le cours. Le travail est effectué au sol, couché sur le dos, en quadrupédie, assis, debout, etc.

La tenue vestimentaire doit être confortable avec des chaussettes chaudes.

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

Adresse

Christiane Boutan-Laroze,

4 rue du Lieutenant Heitz,
94300 Vincennes

RDC porte droite | Interphone N°1

Tél : **06 73 85 34 32**

Mail : **christianebl@gym-holistique.fr**

Durée de chaque atelier : 3 heures avec une pause de 15 mn

Prix Pour un atelier de 3h

62 € dont **20 €** d'acompte à la réservation de la séance.

Rendez-vous sur mon site www.gym-holistique.fr
pour consulter les dates des ateliers de 3h

! Attention !

Avant d'envoyer le bulletin d'inscription, assurez-vous d'avoir reçu une validation par mail de la disponibilité d'une place pour la date choisie.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier, les arrhes restent acquises.

(A renvoyer rempli à l'adresse ci-dessus accompagné du chèque d'acompte)

Nom Prénom

Âge Adresse

Code postal Ville

Téléphone Téléphone portable.....

E-mail.....

Format (JJ/MM/AAAA) –

Rendez-vous sur mon site www.gym-holistique.fr pour consulter les dates des ateliers de 3h.

Date, le..... Signature,