

Atelier Périnée et mouvement®

Samedi 27 Janvier et Samedi 10 Mars 2018

Animé par Isabelle Drouet

Places limitées (10 personnes maximum)

"Périnée et mouvement" est une proposition de travail qui met en jeu le périnée dans le corps tout entier. On recherche la tonification mais aussi la détente, l'assouplissement et la coordination des muscles du périnée.

Ces ateliers s'adressent aux femmes de tous âges, à un moment clé de leur vie (avant ou après une grossesse, lors de la maturité féminine) ou simplement pour aller plus loin dans la conscience et connaissance de leur corps.

Lieu : 110 quai Pierre Scize Lyon 5^{ème} à Okinawa Shaolin

Horaires : De 9h30 à 15h30 – Accueil dès 9h00 -

Pause déjeuner : Prévoir un repas tiré du sac sur place -
A votre disposition, bouilloire, micro-onde, frigidaire.

Participation : 55€ un atelier –
98€ les 2 ateliers – possibilité de faire 2 chèques.

L'envoi de votre règlement valide votre inscription

OKINAWA SHAOLIN - Centre Yang ChengFu LYON -
- 110 quai Pierre Scize 69005 LYON – TEL: 04 72 00 20 27 – 06 71 91 31 56

- Association loi 1901 déclarée en Préfecture du Rhône le 21/05/91 N° W691059958 - Siret 411 027 717 00023 – APE 926C -
- Agrément Jeunesse et Sports N°69.93.770 en date du 05/04/1993

Coupon Réponse :

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Je m'inscris pour :	Samedi 27 Janvier	Samedi 10 Mars	Samedis 27Janvier et 10 Mars
- 1 Atelier : 55€			
- 2 Ateliers : 98€			