



22 rue de Normandie Niemen
38130 Echirolles
(A côté du cinéma Pathé Echirolles)

Journée
"PORTE OUVERTE"

Samedi
14 septembre
De 10h00 à 19h00

Ne pas jeter sur la voie publique

| | |
|------|--|
| 10 h | YOGA - Posture, conscience, respiration... Équilibre physique et mental. Activation de l'énergie vitale. |
| 11 h | Qi Gong - Harmonie de mouvements en lenteur et en conscience, synchronisés avec la respiration. Stimule l'énergie vitale. |
| 12 h | PILATES® - Tonicité et renforcement des muscles profonds (abdominaux...) Assouplissement et respiration. |
| 13 h | PILATES® - Tonicité et renforcement des muscles profonds (abdominaux...) Assouplissement et respiration. |
| 14 h | Qi Gong - Harmonie de mouvements en lenteur et en conscience, synchronisés avec la respiration. Stimule l'énergie vitale. |
| 15 h | YOGA - Posture, conscience, respiration... Équilibre physique et mental. Activation de l'énergie vitale. |
| 16 h | PILATES® - Tonicité et renforcement des muscles profonds (abdominaux...) Assouplissement et respiration. |
| 17h | Pleine conscience - Favorise la gestion du stress, la sérénité et l'harmonie. |
| 18h | YOGA - Posture, conscience, respiration... Équilibre physique et mental. Activation de l'énergie vitale. |

Pour faciliter l'organisation, il est souhaitable de vous inscrire pour le cours de votre choix. Tel au verso.