



STAGE Bien être

26 et 27 octobre
Avec Olga de Monpezat



Au Centre Artistique Olga Expression

Programme

Samedi 26		Dimanche 27	
08h45- 10h00 A jeun	Exercices pour réguler le transit Massage viscéral du ventre Massage du diaphragme	09h00 - 10h00	Série d'exercices pour travailler la souplesse du corps
	Petite collation		
18h00 -19h00	Exercices pour le maintien du corps Cou; Epaules; Haut du corps	18h00 - 19h00	Séries d'exercices : La colonne vertébrale en pleine forme

Tarif 1 jour : 40 € Tarif 2 jours : 70 €

Réservation au 06 15 37 21 27

Date limite d'inscription : 23 Octobre
Date de confirmation du stage : 24 octobre



Prévoir :
Tapis de sol
Grande serviette
Bouteille d'eau

