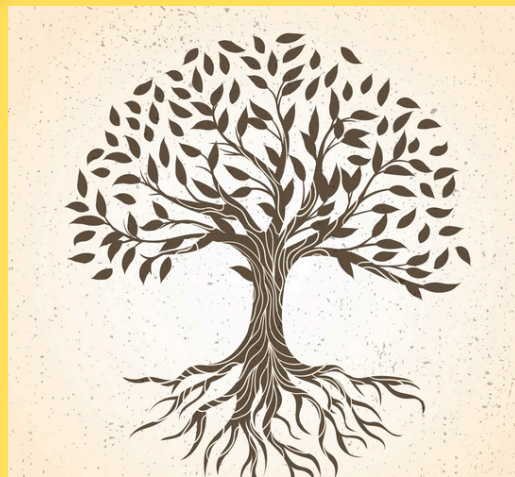


COURS DE MISE EN FORME ÉQUILYBRE

Nouveau à LANET



AVEC LYNE PARRA

Les mardis du 7 mai au 25 juin
de 15h à 16h30



Coût: 15€ par cours



*Aussi, possibilité de cours personnalisé avec moi:
Ton horaire, tes ami(e)s, tes préférences de mouvements et synergies !



- Des respirations, de la méditation Pleine Conscience;
- Des mouvements de danse orientale et de danses latines (salsa, bachata, cumbia et merengue);
- Stretching et Yoga.



- Une synergie de différentes approches afin d'éveiller tout votre être, dans l'écoute de soi.
- Une mise en mouvement graduelle et à votre rythme.
- Venez augmenter votre vitalité, force et souplesse.
- Améliorer votre posture et votre résilience!

Inscription: Lyne PARRA

Tél: 06 74 82 53 92

Mail: equilybre@gmail.com



Apportez : tapis d'exercice, couverture et bouteille d'eau.

Où: Rendez-vous: "La Vieille Cave de Lanet" - Stationnement au foyer de LANET