



PRÉVENTION, MAINTIEN, AMÉLIORATIONS Ateliers corporels

Au terme de ces ateliers vous aurez acquis des gestes simples que vous pourrez refaire chez vous régulièrement.

Le Périnée au Féminin

et stage de 3,5 jours
du 8 au 11 février

2 Cours découverte 7 nov (le Rheu)

1 cours découverte le 1^{er} déc

Muscles Psoas

Samedi 16 novembre 2024

Et samedi 8 mars 2025

Décompression discale

Samedi 16 novembre 2024

Et samedi 8 mars 2025

« Épaules et Cou »

4 dimanches matin

1^{er} semestre 2025

« Huiler » les articulations

Stage de 3,5 jours

du 1^{er} au 4 mai

**Atelier Do-In avec Régine Duval
le 14 décembre et 29 mars**

INFORMATIONS

RENSEIGNEMENTS

**Marie-Noëlle
Vansteene**

YOGA & Geste Anatomique®

Site : <https://enviedeyoga.fr/>

mail : enviedeyoga@gmail.com

Tél. : 07 83 50 56 24



**INSCRIPTIONS aux ateliers
et sur <https://breal-yoga.fr/>**

Programme et tarifs →



Maison des Associations
BRÉAL sous Montfort

Programme

Ateliers corporels

Marie-Noëlle Vansteene



	Libellé	Date	Horaires	cocher la case	TARIFS	
					Adhérent-e à Bréal Yoga	non-adhérent-e à Bréal Yoga
2024	Périnée au Féminin Découverte	JEUDI 7 novembre 2024 au Rheu	10h00 à 11h30		Gratuit	
	Périnée au Féminin Découverte	JEUDI 7 novembre 2024 au Rheu	19h30 à 21h00		Gratuit	
	PSOAS	samedi 16 novembre 2024	10h00 à 12h00		20,00 €	25,00 €
	Décompression Discale	samedi 16 novembre 2024	14h00 à 17h00		25,00 €	30,00 €
	Périnée au Féminin Découverte	Dimanche 1er décembre 2024	10h00 à 12h00		Gratuit	
	Do-In Animé par Régine Duval	samedi 14 décembre 2024	10h00 à 12h30		18,00 €	28,00 €
2025	Epaules et Cou n°1	Dimanche 19 janvier 2025	9h00 à 12h00		28,00 €	33,00 €
	Décompression Discale	samedi 8 mars 2025	9h00 à 12h00		25,00 €	30,00 €
	PSOAS	samedi 8 mars 2025	14h00 à 16h00		20,00 €	25,00 €
	Do-In Animé par Régine Duval	samedi 29 mars 2025	10h00 à 12h30		18,00 €	28,00 €
	Epaules et Cou n°2	Dimanche 9 mars 2025	9h00 à 12h00		28,00 €	33,00 €
	Epaules et Cou n°3	Dimanche 30 mars 2025	9h00 à 12h00		28,00 €	33,00 €
	Epaules et Cou n°4	Dimanche 18 mai 2025	9h00 à 12h00		28,00 €	33,00 €
2025	Périnée au Féminin STAGE de 3,5 jours	du samedi 8 février à partir de 9h au mardi 11 février 12h30			297,00 €	302,00 €
	"Huiler" toutes les Articulations STAGE de 3,5 jours	du jeudi 1er mai 2025 à partir de 9h00 au dimanche 4 mai 2025 12h30			297,00 €	302,00 €

Lieu : Bréal sous Montfort (35) - Maison des associations (sauf le 7 nov.)

INFORMATIONS et RENSEIGNEMENTS

Marie-Noëlle Vansteene

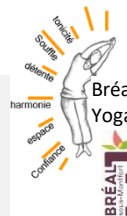
Site : <https://enviedeyoga.fr/>

mail : enviedeyoga@gmail.com

Tél. : 07 83 50 56 24

Méthode Blandine Calais-Germain (kinésithérapeute)

Avertissement : Les protocoles du Geste Anatomique® ne peuvent en aucun cas se substituer ou être assimilés aux consultations et séances pratiquées par des professionnel-les de santé.



CENTRE CULTUREL ET D'ACTIVITÉS
AGORA
LE RHEU
CITÉ JARDIN
LE RHEU
lerheu.fr