

BULLETIN D'INSCRIPTION

(Merci de découper et retourner à)

Association "2 Kai Oche"
10, place des Garennes
44100 Nantes
sylvie.2kaioche@laposte.net

NOM

Prénom

Adresse

E-mail

Téléphone

(Cochez les cours choisis)

Lundi	10h / 11h30	<input type="radio"/>
Mardi	18h30 / 20h	<input type="radio"/>
Judi	18h30 / 20h	<input type="radio"/>
Vendredi	10h / 11h30	<input type="radio"/>

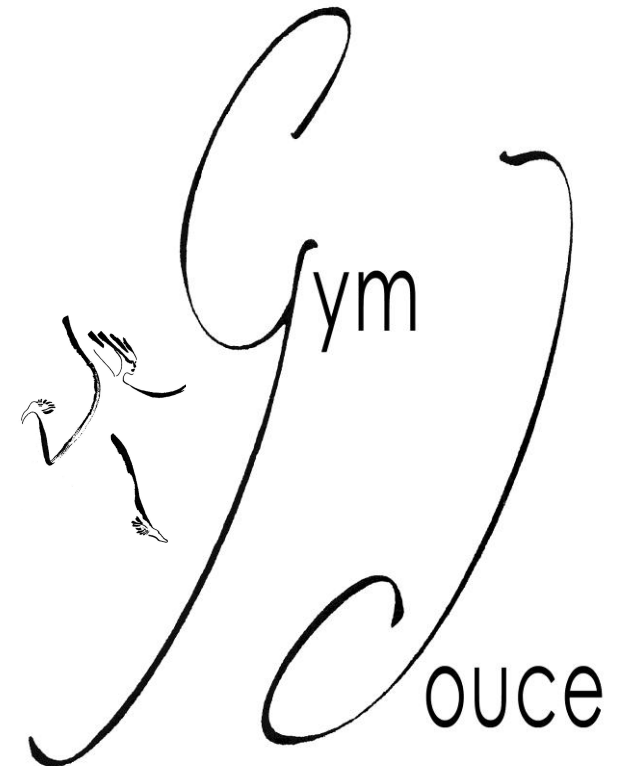


Contact

02 40 94 22 15
06 15 43 14 38

www.sylvie-dorembus.resotpe.com

A PARTIR DU
16 SEPTEMBRE 2013



St r e t c h i n g
M o u v e m e n t

Cours et stages : Gymnastique Douce - Stretching - Mouvement

Sylvie
orembus



*Enseigne la gymnastique douce depuis 25 ans.
Danseuse contemporaine, elle est aussi formée
au yoga, à l'aïkido et à la technique Alexander.
Elle propose un travail personnalisé pour une
meilleure aisance corporelle.*

Lundi, vendredi : 10h / 11h30

Mardi, jeudi : 18h30 / 20h

Stages

9, 10 novembre

7, 8 décembre 13

15, 16 - 22, 23 février

12, 13 avril 14

Samedi : 15h - 18h

Dimanche : 10h - 13h

Tarifs 2013 - 2014

	TRIMESTRE	ANNEE
1 fois par semaine	94 €	235 €
2 à 4 fois par semaine	135 €	338 €
Cours individuels	48 €	
Stage week-end	60 €	
Adhésion à l'association 2 Kai Oche : 15 Euros		

Premier cours gratuit

Le DIX - Butte Sainte Anne - 10, place des Garennes - Nantes

En fonction des besoins de chacun, le travail sera axé sur :

Tonicité et équilibre musculaire :

Relâcher les tensions du corps (épaule, nuque, pieds, bouche, etc.) afin de mobiliser juste les forces nécessaires.

Centre du corps :

Maîtrise corporelle à partir du bassin (ventre et bas du dos).

Sensation de son corps :

La prise de conscience corporelle liée à la respiration amène à une écoute plus approfondie de ce qui nous entoure.

Technique :

Exercices individuels lents ou dynamiques, manipulation à deux, massages

