

A partir du 14 Septembre 2015

GYM DOUCE | STRETCHING | MOUVEMENT



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

- **Tonicité & équilibre musculaire:**

Relacher les tensions du corps afin de mobiliser juste les forces nécessaires

- **Centre du corps:**

Maitrise corporelle à partir du bassin (ventre et bas du dos)

- **Sensation de son corps:**

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, reliés aux autres, massages

Sylvie
orembus

*J'enseigne la gymnastique douce depuis 25 ans.
Danseuse contemporaine, je suis aussi formée au yoga, à l'aikido et à la
technique Alexander. Je propose un travail personnalisé pour une meilleure
aisance corporelle.*

GYM DOUCE | STRETCHING | MOUVEMENT

Lundi & Vendredi : 10h-11h30

Mardi : 18h30-20h00

Jeudi : 20h00-21h30

Dates des Stages du dimanche de 10h à 13h

18 Octobre 2015 - Ancrage & Suspension

6 Décembre 2015 - Corps Fluide

29 Janvier 2016 - Souffle

12 Mars 2016 - Corps paysage

	Trimestre	Année
1 fois/semaine	99	247
2 à 4 fois/semaine	142	355
Cours individuels	51	
Stage dimanche	31/stage - 110/4 stages	



Le DIX-Butte Saint Anne - 10, place de la Garennes Nantes

06 15 43 14 38

www.sylvie-dorembus.fr - dorembus@nantes.fr