

ATELIER

INITIATION HANDSTAND

AVEC
GABRIELLE POULLE
&
DORINE MAYET

SAMEDI

25 /04

10H00
- 12H30

DOJO
/ GYMNASSE
SAINT-HILAIRE
DU TOUVET



PROGRAMME

09H45 - 10H00

ACCUEIL

/ DOJO - GYMNASSE
SAINT-HILAIRE DU TOUVET

10H30 - 11H30

PARTIE.01

/ INTROSPECTION MEDITATIVE
/ PRÉPARATION DU CORPS
/ VINYASA FLOW

11H30 - 12H30

PARTIE.02

/ ATELIER -
CHEMINER VERS DES POSTURES
EN APPUI SUR LES MAINS
/ RELAXATION FINALE
& BAIN SONORE

À PARTIR DE 12H30

BRUNCH EN PLEIN AIR

/ À PARTAGER

TARIF

50€/ PERSONNE

