

# Cours et stages : Gymnastique Douce - Stretching - Mouvement

Sylvie  
orembus



*Enseigne la gymnastique douce depuis 24 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 week-end**

**24, 25 novembre 12**

**16, 17 mars 13**

**Samedi : 15h - 18h**

**Dimanche : 10h - 13h**

## Tarifs 2012 - 2013

	TRIMESTRE	ANNEE
1 fois par semaine	90 €	225 €
2 à 4 fois par semaine	130 €	325 €
Cours individuels	47 €	
Stage week-end	58 €	
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

