

présentent :

Stage de Gym douce globale

*Remise en forme et bien-être
Avec Béatrice Péralta*

Dimanche 25 mars 2012 14h-17h30

210, rue de Belleville, 75019 Paris

LE REGARD DU CYGNE

Ancien relais de poste de la fin du XVIIe siècle: *derrière la façade la campagne à Paris*
(M° Jourdain - ligne 11, (direct du Châtelet)
(M° Place des fêtes – lignes 7bis ou 11



- **1h15 :** Gym douce bien être.
- **45mn :** Initiation à la barre au sol, travail sur le maintien, la posture.
- **30mn :** Travail sur l'équilibre, le mouvement, l'expression de soi.
- **30mn :** Auto massage, relaxation-respiration.
- **15mn :** Échanges/questions autour d'un goûter.
- **17h30 :** Fin du stage.

45 € (Thé ou café et goûter inclus)

+ 10 € pour les non-adhérents du Cours Péralta ou d'Instant Bien Être

Renseignements complémentaires : beatrice.peralta@gmail.com ou 06 09 80 41 80

INSCRIPTION-RÉSERVATION OBLIGATOIRE

✂..... Imprimez en dégradé de gris si vous ne voulez pas utiliser la couleur, ou recopiez le bas du bulletin à joindre à votre règlement

Stage du 25 mars 2012

Bulletin à remettre à Béatrice Péralta ou à envoyer : Béatrice Péralta **36, rue Massé 75009 Paris**, accompagné du règlement ou de 20 € d'arrhes non remboursés en cas de désistement.

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : Courriel :

Règlement joint de : Signature :