

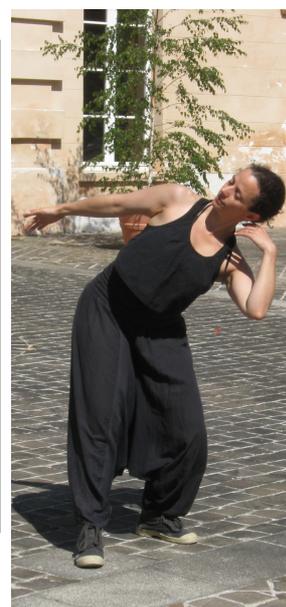
Association G R E D A
ANNEE 2021 – 2022
Essômes sur Marne

Reprise des activités et inscriptions
JEUDI 16 Septembre à 10h
Salle communale derrière la mairie d'Essômes
Cours de 10h à 11h30

"Détente, Souffle et Mouvement"

Atelier animé par Nina Pavlista

Ouvert aux adultes et seniors, sans niveau particulier.
L'animatrice, chorégraphe, formée en Qi Gong, Eutonie, Méditation, diplômée "Périnée et Mouvement®" (par Blandine Calais-Germain), propose un travail original et adapté aux particularités de chacun, avec une préparation douce et relaxante au sol, un travail varié et approfondi sur la respiration dans différentes positions, associé à du mouvement en pleine conscience.
Pédagogue à l'écoute et expérimentée.



En prévision:
stages d'Eutonie le samedi matin
avec Catherine Henssien.
En cours d'organisation et en fonction des demandes.

Prévoir une tenue souple, un plaid, un linge pour les coussins de tête, pull et chaussettes par temps froid, et bien sûr un **masque** pour l'installation et rangement de matériel. Gel hydro-alcoolique sur place.

Pour tous renseignements, s'adresser à Jeannine Choisnard au 06 08 68 69 52

GREDA (ex Gradec) association Loi 1901N°2410 déclarée le 13/01/84 JO du 26/01/84.
siège social : Mairie, 02400 Essômes sur Marne Tél : 09 72 62 21 25 ou 06 75 93 09 95