

Gymnastique douce

***Stress
Fatigue
Raideurs
Douleurs
Tensions***

2012 - 2013

La gymnastique douce s'adresse à toutes les personnes désireuses de prendre soin de leur bien-être. Elle s'inscrit dans une démarche de prévention.

Dans l'esprit de la Rééducation Posturale Globale (Chaînes Musculaires), de la Méthode de Libération des Cuirasses © (M.L. Labonté) et du stretching global, l'objectif est de retrouver et d'entretenir une bonne souplesse musculaire et articulaire non pas en vue de réaliser des performances mais pour soulager le corps de contraintes inutiles, et ainsi prévenir l'apparition de raideurs, de douleurs et de déformations.

Nous nous retrouvons par petits groupes de 10 personnes maximum, une fois par semaine, pour réaliser ensemble des exercices que parfois le kiné ou l'ostéopathe nous a enseignés mais que l'on a tendance à négliger seul chez soi.

Chacun participe à son rythme, selon ses possibilités, et bénéficie de conseils individualisés, adaptés à sa morphologie ou à des douleurs éventuelles.

Les cours se donnent :

*Où : Avenue du Beau Feuillage,3
à 1950 Kraainem*

Le lundi de 10 h à 10 h 55

18 h 30 à 19 h 25

Le mardi de 9 h à 9 h 55

*Le vendredi de 8 h 45 à 9 h 40 (+ tonique)
10 h à 10 h 55*

*Où : Centre communautaire Joli bois
Drève des Shetlands,15 à 1150 Bruxelles*

Le mercredi de 9hà9h55

10hà10h55

*Début des cours le lundi 17 septembre
2012*

*Prix : Abonnement par trimestre :
8€/séance*

A la carte: 10 euros la séance

Sylviane Mertens

*Licenciée en Education Physique
Chaînes Musculaires pour Ed . Phys.*

*Praticienne diplômée en Méthode de Libération
des Cuirasses © par Marie Lise Labonté*

Inscriptions :

Par téléphone : 02/731.73.92 ou 0473/43.92.01

Par e-mail : sylvianemertens@skynet.be

*Priorité aux anciens jusqu'au 1^{er} septembre
2012*

Possibilité de récupérer aux autres cours

Tenue souple, chaussettes de gym

**« *Le corps est le lieu où
s'exprime la vie* »**

Marie Lise Labonté