



Marie Desroches

· GESTES · HARMONIE · POSTURES ·



Cours de

**PILATES
& METHODE
GYROKINESIS®**

ENTRETIEN BIEN-ÊTRE & SANTÉ PAR LE MOUVEMENT...

On travaille en profondeur toutes les chaînes musculaires, on mobilise le dos en douceur, on libère l'amplitude des mouvements et on revitalise l'énergie. On ne maintient pas les postures, elles sont harmonieusement liées dans un enchaînement en mouvement permanent.

Les muscles et les articulations sont dénoués, étirés, renforcés, les organes internes et le système nerveux sont stimulés.

Les séances procurent une agréable sensation de bien-être et un entretien physique optimal.



Instructeur certifié GYROKINESIS®
Brevet d'Etat Expression Gymnique
& Disciplines Associées
Formée en physiologie de la posture
et du mouvement méthode GDS

TARIFS & RENSEIGNEMENTS

06.89.93.73.68

www.mariedesroches.com

planning détaillé en ligne

COURS ET ATELIERS D'ETE

LE SAMEDI 6 JUILLET - CHÂTEAU ST FERREOL à MENGLON

- 10H30 à 12h30 découverte méthode GYROKINESIS®
- 13h30 à 15h30 découverte méthode PILATES

Tarif : 25 € l'atelier - 40 € les deux ateliers.

Sur réservation uniquement



POSTURE



BIEN-ÊTRE



SANTÉ