



# STRETCHING POSTURAL

## COURS HEBDOMADAIRE

les vendredis de 9h00 à 10h00

17 rue de Coulon  
33130 Bègles

Engagement à l'année : 12€/cours  
sur 2 mois : 15€/cours  
à l'unité : 20€/cours

*réservation en amont*

**VÉRONIQUE CLARET**  
**06 89 85 21 59**

## Les bienfaits

- améliore la posture
- tonifie les muscles en profondeur
- dénoue les tensions musculaires et nerveuses
- soulage les douleurs lombaires
- détend le corps et l'esprit

# Mouvement Expressif

À mi-chemin entre l'expression corporelle et la danse thérapie, renouez sensoriellement avec différentes parts de vous-même.

Se redécouvrir à travers une approche créative articulée autour du mouvement dansé.

places limitées,  
réservation préalable  
06 89 85 21 59

Dates : jeudi 22 février 2024  
jeudi 21 mars 2024  
jeudi 18 avril 2024  
jeudi 16 mai 2024  
jeudi 13 juin 2024

Horaire : 19h - 20h30

Tarif : 25€

Lieu : 17 rue de Coulon  
33130 Bègles

