



Ateliers de Gymnastique Holistique « Bon pied, bon œil » :

1 samedi/mois de 14h30 à 18h00

chez Sant' & Yoga à Cornebarrieu

Nos pieds méritent d'être chouchoutés pour qu'ils nous portent confortablement et participent correctement à notre équilibre.

Nos yeux contribuent à la qualité de notre vie de tous les jours.

Durant les ateliers nous nous intéresserons à observer comment nos pieds et nos yeux peuvent individuellement ou ensemble collaborer à **l'équilibre global du corps** et à trouver un meilleur **ancrage dans la Vie**.



La gymnastique holistique : un temps de pratique corporelle, animé par Véronique Cailhol pour :

- Apprendre à percevoir finement et en conscience les mouvements de son corps, dans ses différentes dimensions, au travers d'expérimentations en lenteur, en douceur, dans le respect de soi.
- Mieux comprendre comment fonctionne son corps, comment en prendre soin, le ressentir évoluer, mieux l'habiter, le tonifier

Selon les ateliers, un 2^e temps sur une plus courte durée pour découvrir d'autres pratiques de santé naturelle : art-thérapie, aromathérapie, automassages, équilibrage énergétique, ... En fonction de la programmation, d'autres animatrices pourront intervenir sur leur périmètre d'expertise.

La pratique de la gymnastique holistique est aussi ouverte aux malvoyants et autres handicaps physiques.

L'animation des ateliers et des cours hebdomadaires de gymnastique holistique peut se faire en anglais sur demande.

Tarif : 50 €/atelier