

LA BURBUJA

BODY STRETCH

LE LIEU

ESPACE DE 110M2 EXTERIEUR CLOS DONT 50M2 ABRITÉ.
VOUS SEREZ DANS UN ENDROIT PROTEGER DU VENT ET DE LA CHALEUR GRACE
À SON GRAND PLATANE.
LIEU COSY ET CALME POUR PRATIQUER SON ACTIVITÉ SPORTIVE MAIS AUSSI SE
POSER
DANS LE COIN CHILL

LA SÉANCE

PRENDRE LE TEMPS DE S'ÉTIRER, DE S'ECOUTER .
PRENDRE EN CONSIDÉRATION LES SIGNES QUE VOTRE CORPS VOUS ENVOIE...
AU CALME, LES MOUVEMENTS SONT DOUX ET PROFONDS AFIN DE VRAIMENT
METTRE LE CORPS ET L'ESPRIT AU REPOS.
VOUS SENTIREZ LES BIENFAITS RAPIDEMENT.

LE COACHING

LE COACH SERA AVEC VOUS TOUT AU LONG DE LA SÉANCE.
OBJECTIF :
SE DETENDRE - GAGNER EN SOUPLESSE SANS ALLER AU DELA DE NOS CAPACITÉS
SÉCURISÉ LE PLACEMENT = TRAVAIL BIEN FAIT = AUCUNES DOULEURS
BIEN-ÊTRE ASSURÉ