

**Stage ouvert à tous** (GV - non GV)

**Tarif : 10 €**

**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NUITS-ST-GEORGES**

**SAMEDI 06 OCTOBRE 2018**



"La santé est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" (définition OMS)

**Stage animé par Michèle Mabillon - Animatrice sportive GV**

**2 heures pour ne penser qu'à vous !**

Dans le cadre du développement du Sport Santé, différentes techniques ou tendances se dégagent **en gymnastique douce**. Le "**Body Zen**" fait partie intégrante de ces nouvelles techniques.

Il améliore votre équilibre, coordination, concentration mais aussi, votre mémoire. Il dénoue les tensions, apporte bien-être et sérénité, permet le "lâcher prise" et de gérer son stress.

**Au cours du stage, vous apprendrez à réaliser quelques enchaînements et postures, tout en douceur et en musique, en respectant une fluidité dans chaque mouvement.**



## **Stage Gym douce "Body Zen"**

**de 09H30 à 11H30** - accueil à 9h15

**Salle GV Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges**

(apporter éventuellement tapis, serviette, boisson, coussin)

**Inscription obligatoire** - places limitées

**Feuille à renseigner sur bureau de la salle Pouilly**

Paielement à l'inscription ou sur place

Chèque à l'ordre de **GV NUITS**

**Renseignements, inscriptions : Michèle MABILLON**

Tél : 06.28.23.99.98 Mail : [michele.mabillon@laposte.net](mailto:michele.mabillon@laposte.net)

**Stage annulé si moins de 15 personnes inscrites**