

RECTO

10 à 12 septembre 2021
Séjour Forme & Bien-Etre
Saint-Jacut de la Mer

Réveil corporel,
Marche,
Pilates,
Relaxation, Massages

Un séjour
Bien-être et Nature
pour
une rentrée sereine



Tarifs : me consulter

20 novembre 2021

Périnée & Voix

Jardins Rocambole/Corps Nuds

10 heures - 18 heures

Eveil sensoriel, anatomique,
expression libre, dansée
et chantée, le souffle peut
circuler, la voix peut résonner

Co animé avec
Véronique THOMAS
Prof Roy Hart Théâtre



INFOS ET RESA

06 70 31 46 04 - 06 38 78 75 29

Tarif : 110 €

4-5 décembre 2021

Cuisine Santé & Bien-Etre

Forêt de Brocéliande

Hiver : la Nature devient silencieuse. Apprenons des nouvelles recettes végétariennes et prenons soin de nous : ateliers corporels - Relaxation - Souplesse

Co animé
avec Nathalie JOINIS-LEPHAY
Cuisinière Naturopathe



Tarif : 230 €

Périnée et Voix **Jardins Rocambole** **Corps Nuds**

Samedi 20 NOVEMBRE 2021

De 10h à 18H

110€

Nathalie propose la découverte, l'éveil corporel et sensoriel du bassin et du périnée, l'assouplissement de la cage thoracique et la mise en disponibilité de l'ensemble du corps et du souffle.

Véronique nous invite à développer la conscience de la résonance vocale dans le corps en libérant la fluidité, le jeu interactif, à partir des appuis corporels qui auront été réveillés.

Elle propose aussi un travail sur l'intention, l'expression, les émotions, des explorations vocales pour aller à la rencontre de votre potentiel vocal.

Nathalie BOURGIN, Enseignante certifiée
Méthode Périnée et Mouvement®

nathaliebourgin35@gmail.com,

www.nathaliebourgin.com 06 70 31 46 04

Véronique THOMAS, Chanteuse, Enseignante
Roy Hart Théâtre. veronique63.thomas@gmail.com
www.acorpsetavoix.com, 06 38 78 75 29

Nathalie BOURGIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Infos et résas : 06 70 31 46 04

Inscriptions

. Fiche info

. Carte SORTIR acceptée

Nathalie BOURGIN nathaliebourgin35@gmail.com. www.nathaliebourgin.com

Enseignante PILATES Mat I et II – Certifiée Yoga-Stretch et Abdos sans dégâts méthode Dr De GASQUET Approche Posturo Respiratoire- Périnée et Mouvement® Blandine CALAIS GERMAIN

AFFICHES

Nathalie BOURGIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Infos et résas : 06 70 31 46 04

10 à 12 septembre 2021
Séjour Forme & Bien-Etre
Saint-Jacut de la Mer

Réveil corporel,
Marche,
Pilates,
Relaxation, Massages

Un séjour
Bien-être et Nature
pour
une rentrée sereine



Tarifs : me consulter

Nathalie BOURGIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Infos et résas : 06 70 31 46 04

20 novembre 2021

Périnée & Voix

Jardins Rocamboles/Corps Nuds

10 heures - 18 heures

Eveil sensoriel, anatomique,
expression libre, danse
et chantée, le souffle peut
circuler, la voix peut résonner

Co animé avec
Véronique THOMAS
Prof Roy Hart Théâtre



Tarif : 110 €

Nathalie BOURGIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Infos et résas : 06 70 31 46 04

4-5 décembre 2021

Cuisine Santé & Bien-Etre

Forêt de Brocéliande

Hiver : la Nature devient silencieuse. Apprenons des nouvelles recettes végétariennes et prenons soin de nous : ateliers corporels - Relaxation - Souplesse

Co animé
avec Nathalie JOINIS-LEPHAY
Cuisinière Naturopathe



Tarif : 230 €