

Saison
2023/24

Astragale

*Conscience et plaisir
du Mouvement*



Gymnastique
et *Conscience*
du mouvement

Limoux *Dojo de la Haute vallée*
lundi 11h/12h10
mercredi 10h/11h40

Carcassonne *25 rue d'Alsace*
lundi 17h30/18h40

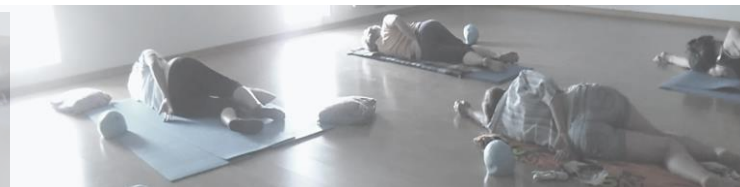
Montolieu *Salle de la mairie*
mercredi 17h30/18h40

Séance découverte offerte

Saison
2023/24

Astragale

*Conscience et plaisir
du Mouvement*



Gymnastique
et *Conscience*
du mouvement

Limoux *Dojo de la Haute vallée*
lundi 11h/12h10
mercredi 10h/11h40

Carcassonne *25 rue d'Alsace*
lundi 17h30/18h40

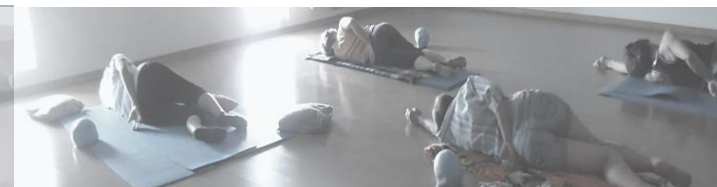
Montolieu *Salle de la mairie*
mercredi 17h30/18h40

Séance découverte offerte

Saison
2023/24

Astragale

*Conscience et plaisir
du Mouvement*



Gymnastique
et *Conscience*
du mouvement

Limoux *Dojo de la Haute vallée*
lundi 11h/12h10
mercredi 10h/11h40

Carcassonne *25 rue d'Alsace*
lundi 17h30/18h40

Montolieu *Salle de la mairie*
mercredi 17h30/18h40

Séance découverte offerte

06 15 90 22 34

astragale.association@orange.fr
site : asso-astragale.org

06 15 90 22 34

astragale.association@orange.fr
site : asso-astragale.org

06 15 90 22 34

astragale.association@orange.fr
site : asso-astragale.org

Gymnastique Conscience du Mouvement

Approche sensorielle et anatomique

Pour développer et améliorer la mobilité corporelle, ajuster le tonus musculaire, et favoriser une organisation harmonieuse du mouvement, sans efforts inutiles.

La méthode proposée est basée sur la prise en compte globale du corps et l'éveil sensoriel.

Elle sollicite plus particulièrement la musculature profonde et la respiration, avec une approche anatomique pour une meilleure connaissance de notre structure.

L'association propose aussi des ateliers mensuels de danse contemporaine et d'expression corps et voix.

Avec Marie Bunod
Diplôme d'état EGDA
Certifiée expression vocale Roy Hart Théâtre

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à me joindre par téléphone ou par mail ou voir le site asso-astragale.org

Gymnastique Conscience du Mouvement

Approche sensorielle et anatomique

Pour développer et améliorer la mobilité corporelle, ajuster le tonus musculaire, et favoriser une organisation harmonieuse du mouvement, sans efforts inutiles.

La méthode proposée est basée sur la prise en compte globale du corps et l'éveil sensoriel.

Elle sollicite plus particulièrement la musculature profonde et la respiration, avec une approche anatomique pour une meilleure connaissance de notre structure.

L'association propose aussi des ateliers mensuels de danse contemporaine et d'expression corps et voix.

Avec Marie Bunod
Diplôme d'état EGDA
Certifiée expression vocale Roy Hart Théâtre

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à me joindre par téléphone ou par mail ou voir le site asso-astragale.org

Gymnastique Conscience du Mouvement

Approche sensorielle et anatomique

Pour développer et améliorer la mobilité corporelle, ajuster le tonus musculaire, et favoriser une organisation harmonieuse du mouvement, sans efforts inutiles.

La méthode proposée est basée sur la prise en compte globale du corps et l'éveil sensoriel.

Elle sollicite plus particulièrement la musculature profonde et la respiration, avec une approche anatomique pour une meilleure connaissance de notre structure.

L'association propose aussi des ateliers mensuels de danse contemporaine et d'expression corps et voix.

Avec Marie Bunod
Diplôme d'état EGDA
Certifiée expression vocale Roy Hart Théâtre

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à me joindre par téléphone ou par mail ou voir le site asso-astragale.org