

Saison
2024/25

Astragale

*Conscience et plaisir
du Mouvement*



Gymnastique

Conscience du mouvement

Limoux *Dojo de la Haute vallée*

13 bis route de Carcassonne

lundi 11h/12h10

mercredi 10h/11h10

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

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.

*Reprise des ateliers
le 16 septembre à Carcassonne*

L'association propose aussi des ateliers mensuels de danse contemporaine.

Avec Marie Bunod
Diplôme d'état EGDA

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