



  
**Centre Rhône-Alpes  
d'Ortho-Bionomy®**



# **JOURNÉES DECOUVERTE**

*Découvrir comment le corps peut  
s'autoréguler...*

avec C. GRIMAL et L. DEMOISSON

**Samedi 1er avril 2017**

**Samedi 14 octobre 2017**

**Samedi 21 avril 2018**

de 9h30 à 17h00

**11, rue Alphonse Terray à GRENOBLE**

**Tarif 80 €**

**Ouvert à tous !**

Le principe de base de l'Ortho-Bionomy est d'accompagner le corps dans ses mouvements instinctifs de régulation plutôt que de lui imposer une technique directive.

Durant cette journée nous pourrons :

- Apprendre à toucher l'autre en appréhendant un contact « juste » grâce à des exercices préliminaires
- Aborder certaines techniques centrées sur des zones de tensions fréquentes (le dos, le cou, etc...), afin de stimuler notre capacité de relâchement et de permettre au corps de retrouver son équilibre.

Renseignements  
& inscription



06 08 69 58 27