



Centre Rhône-Alpes
d'Ortho-Bionomy®



JOURNÉES DECOUVERTE

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

avec C. GRIMAL et L. DEMOISSON

Samedi 13 octobre 2018

Samedi 6 avril 2019

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