

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

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

avec C. GRIMAL et L. DEMOISSON

Samedi 23 octobre 2021
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

Bulletin d'inscription

A retourner à Catherine GRIMAL - 11, rue Alphonse Terray - 38000 Grenoble

Je m'inscris à la journée découverte du : 23 octobre 2021

Je verse un acompte de 30 € (à Catherine GRIMAL).

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel :

Email :

Date

Signature