

Stage été à Vaison la Romaine du 22 au 26 Juillet 2019 en résidentiel



L'Antigym[®] permet peu à peu de reconquérir les territoires oubliés, endormis, que l'on n'ose plus bouger... Une nouvelle carte du corps se dessine.

Je vous accompagne grâce à mes mots et ma voix pendant la séance pour vous permettre de comprendre le mouvement de l'intérieur et créer ainsi un chemin

entre votre corps et votre cerveau.

Soyez tel un papillon, transformez-vous...

Et parce que les émotions sont liées aussi à notre corps, expérimentez le lâcher prise, l'ouverture pour développer un changement de posture face aux événements et vivre les événements de la vie au mieux, avec joie, optimisme.

Voir au-delà de l'apparence, c'est aussi ça l'Antigym[®].

Déroulement du stage : Du lundi après-midi au vendredi matin : séances 3h par jour et vous profitez du reste de la journée pour flâner, visiter, faire du sport...

En chambres individuelles, pension complète ou demi-pension. Possibilité de chambres à 2, 3 et 4 personnes.

Prix du stage : 210 € à cela se rajouter le prix de l'hébergement fonction du choix de votre formule (chambre individuelle ou collective/DP ou PC). Contactez-moi pour tous renseignements complémentaires et pour réserver votre place.