

INCORPORER FELDENKRAIS - ATELIER DU SAMEDI 2018-2019 HONOLULU

BULLETIN D'INSCRIPTION FELDENKRAIS ATELIER DU SAMEDI / HONOLULU

Tarif : 40€ / atelier ou 35€ pour les adhérent – adhésion annuelle de 15€

Je m'inscris à un ou plusieurs atelier(s) du samedi, je joins un chèque à l'ordre de **Incorporer**, et je renvoie le tout à : **Honolulu, 9 rue Sanlecque 44000 Nantes.**

Nom Prénom

Adresse

Tel email

6 octobre : Découvrir l'articulation de la mâchoire

10 novembre : Déliaer la nuque et les épaules

24 novembre : Équilibrer sa position assise

15 décembre : Rendre le bassin et les hanches mobiles

12 janvier : Le rôle des chevilles dans l'équilibre

2 février : Soigner son équilibre debout

9 mars : Détendre et mobiliser les yeux

6 avril : Détendre et mobiliser le plancher pelvien

11 mai : Explorer la respiration

15 juin : Assouplir la cage thoracique

TOTAL €