

Les stages

10 à 12 septembre 2021

Séjour Forme & Bien-Etre
Saint-Jacut de la Mer

Réveil corporel, Marche
sur le sentier côtier,
Cours Pilates,
Relaxation, Massages

Un séjour
Bien-être et Nature
pour
une rentrée sereine



Tarifs : me consulter

20 novembre 2021

Périnée & Voix
Jardins Rocambole/Corps Nuds

10 heures - 18 heures

Eveil sensoriel et anatomique
du bassin et du périnée
Respiration et Chant
De la sensation à l'expression
Ouvert à tou(te)s

Co animé avec
Véronique THOMAS
Prof Roy Hart Théâtre



Tarif : 110 €

4-5 décembre 2021

Cuisine Santé & Bien-Etre
Forêt de Brocéliande

Hiver : la Nature silencieuse
donne envie de prendre soin de
nous : quoi de mieux que des
cours de cuisine santé et
des ateliers corporels pour le
bien-être du ventre.

Co animé
avec Nathalie JOINIS-LEPHAY
Cuisinière Naturopathe



Tarif : 230 €

Nathalie BOURGIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Infos et résas : 06 70 31 46 04



Inscriptions

- . Fiche info
- . Carte SORTIR acceptée

Nathalie BOURGIN nathaliebourgin35@gmail.com. www.nathaliebourgin.com

Enseignante PILATES Mat I et II – Certifiée Yoga-Stretch et Abdos sans dégâts méthode Dr De GASQUET Approche Posturo Respiratoire- Périnée et Mouvement® Blandine CALAIS GERMAIN