

Bien-Etre & Mouvement – LES COURS

Nathalie BOURGIN

Coach Forme et Bien-être Diplômée d'Etat
Sophro-Relaxologue

Infos et résas : 06 70 31 46 04

LUNDI

Matin

Salle Armorique

. 9H00 - 10H00
PILATES Niv II

. 10H15 - 11H15
Abdos/dos/périnée
Méthode De GASQUET

Après-midi

Cycle Méthode Périnée et
Mouvement® : 5 x 2 heures

→ **Me contacter**

MARDI

Après-midi

14H00 - 15H00
Cours individuels

Soirée

Salle Armorique

. 17H15 - 18H15
PILATES Niv I

. 18H30 - 19H30
PILATES Niv II

. 19H45 - 21H00
PILATES &
RELAXATION

MERCREDI

Soirée

Salle Armorique

. 18H00 - 19H00
PILATES &
STRETCHING

. 19H15 - 20H30
SOPHRO -
RELAXATION
1 semaine sur 2

JEUDI

Matin

Salle Armorique

. 9H00 - 10H00 PILATES
Niv II
. 10H15 - 11H15
GYM BIEN ETRE

Midi

Décathlon Betton
www.activites.decathlon.fr

12H30 - 13H30
PILATES Niv I.II

Après-midi

14H00 - 16H00
Cours individuels

ZOOM

18H30 - 19H30
PILATES & STRETCH

VENDREDI

Matin

8H30 - 12H00
Cours individuels

Midi

12H30 - 13H45
SOPHRO - RELAXATION
1 semaine sur 2

SAMEDI

Cycle Méthode Périnée et
Mouvement® : 5 x 2 heures

→ **Me contacter**

* Salle Armorique
2 rue Jack Kerouac, 35000 RENNES
* Décathlon Betton
Village La Forme, 35830 BETTON

Tarifs des cours

	Unité	Trimestre	Année
En salle	12 €	120 €	360 €
Zoom	10 €	110 €	330 €
Sophro- relaxation	15 €	75 €	225 €

Séance individuelle : 45 €

Inscriptions

- . Fiche info
- . Certificat médical
- . Carte SORTIR acceptée
- . 1 Cours d'essai gratuit
- . Tout trimestre en cours est dû

Nathalie BOURGIN Bien-être et Mouvement : Coach Forme et Bien-être diplômée d'État – Sophro-Relaxologue

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

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,
Le souffle libéré circule, la
voix peut résonner

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 devient
silencieuse. Apprenons des
nouvelles recettes végétariennes
et prenons soin de nous :
ateliers corporels - Relaxation -
Souplesse

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