

**STAGE 9-10 juin 2018 à HYERES (Var)**

*Les Lombaires, comment prévenir sciatique et lumbago.  
Des hanches souples, des chevilles toniques, des pieds réceptifs, des genoux  
qui transmettent le mouvement.  
L'Equilibre*

A partir de mouvements faciles, mais inattendus, exécutés sans effort, car bien organisés et sentis, nous déliions notre système nerveux de schémas routiniers, souvent à l'origine de nos blocages. Nous découvrons alors plus de mobilité, de fluidité, et retrouvons le plaisir de bouger.

A la fin du stage, les participants éprouvent souvent une sensation de légèreté, un sentiment de se sentir entier, unifié, avec plus de confiance en soi et de vitalité.

**Vous avez le choix entre un stage :** samedi matin et dimanche matin  
ou samedi après-midi et dimanche après-midi

**Lieu :** Espace Art-Energie, 18 rue Nocart HYERES

**Horaires :** samedi 10h15-12h15 et dimanche 10h15-12h15

ou

samedi 14h15-16h15 et dimanche 14h15-16h15

dimanche 16h30-17h30 réservé aux professionnels (participation 10€)

**Tarif :** 4h de stage 75 €

**Inscriptions :** Veillez m'envoyer un email en précisant les heures que vous choisissez

Votre inscription sera prise en compte à la réception d'un chèque de 35 €  
à l'ordre de Françoise FIGUIERE à l'adresse ci-dessous :

Françoise FIGUIERE 20 Boulevard de la Bastille 75012 PARIS  
[f.figuiere@gmail.com](mailto:f.figuiere@gmail.com) Tél : 06 09 05 25 62

Nom, Prénom :

Téléphone :

E mail :

Je m'inscris au stage du **9-10 juin** et règle la somme de 35 € (Chèque encaissé 8 jours avant le stage)  
En cas d'annulation du stage, ce chèque me sera remboursé dans sa totalité.

En cas de désistement de ma part moins de 8 jours avant le stage, le nombre de places étant limité aucun remboursement ne me sera dû, à moins de trouver une personne remplaçante.

Je choisis : stage du matin ou stage de l'après-midi

Signature :

Date :