AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CALUIRE-ET-CUIRE

JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023

Séance découverte de l'antigymnastique

Ce stage vous est proposé par Christine BONNET

Date début du stage:**jeudi 7 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 7 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
9, CHEMIN DES MARAICHERS
69300 Caluire-et-Cuire
Téléphone: **0681616002**
Email: bonnetchristine@hotmail.com
Descriptif du stage:
Une séance découverte pour sentir notre corps vivant, harmonieux, unique, à travers des mouvements simples et subtils…
Invitation au voyage le jeudi 7 septembre à 9h30 ou 11h30,
ou le mardi 12 septembre à 9h30,
ou le jeudi 14 septembre à 9h30 ou 11h30.
Les places étant limitées, il est souhaitable de réserver par téléphone.

Voir la fiche du praticien

RECOUBEAU-JANSAC

SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023

Séances offertes dans le cadre du festival des rencontres de la danse à Recoubeau!

Ce stage vous est proposé par Lormelle MERDRIGNAC

Date début du stage:**samedi 23 septembre 2023**
Date fin du stage:**samedi 23 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
recoubeau Jansac
26150 Recoubeau-Jansac
Téléphone: **+33758861607**
Email: lormelleag@protonmail.com
Descriptif du stage:
Dans le cadre des rencontres de la Danse à Recoubeau-Jansac près de Die ,
j'ai la joie de proposer des séances courtes de 30minutes!
Un amuse bouche/ corps pour découvrir la joie de rester en mouvement et laisser son corps s'exprimer librement!
Séances gratuites, dans le cadre du festival, inscriptions sur place!
Au plaisir d'être en mouvement
https://www.rencontresdedanse.com/

Voir la fiche du praticien

CENTRE-VAL DE LOIRE

BEAUMONT-EN-VÉRON

LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

« Les Portes Ouvertes de l'Antigymnastique en Touraine »

Ce stage vous est proposé par Guenaelle LEMAIRE

Date début du stage:**lundi 18 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Nombre de jours:**8**
Adresse du stage:
5 rue du 8 mai 1945
37420 Beaumont-en-Véron

Téléphone: **0781029148**
Email: GuenaelleLemaire@icloud.com
Descriptif du stage:
Description du stage
Venez expérimenter cette méthode douce qui permet d'améliorer sa mobilité, affiner ses perceptions et libérer sa respiration.
Les mouvements sont simples, précis, subtils et visent à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.
Ces séances « découverte » gratuites seront suivies d'un temps d'échange expliquant toutes les modalités pratiques des cycles à venir.
Pour réserver votre place, contactez-moi au 0781029148
Lieu : 5 rue du 8 mai 1945 à Beaumont en Véron (37420)
– le lundi 18 septembre de 9h30 à 11h
– le lundi 25 septembre de 9h30 à 11h
Tenue recommandée : pantalon et haut confortable

Voir la fiche du praticien

« Les Portes Ouvertes de l'Antigymnastique en Touraine »

Ce stage vous est proposé par Guenaelle LEMAIRE

Date début du stage:**lundi 18 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Nombre de jours: **8**
Adresse du stage:
5 rue du 8 mai 1945
37420 Beaumont-en-Véron
Téléphone: **0781029148**
Email: GuenaelleLemaire@icloud.com
Descriptif du stage:
Description du stage
Venez expérimenter cette méthode douce qui permet d'améliorer sa mobilité, affiner ses perceptions et libérer sa respiration.
Les mouvements sont simples, précis, subtils et visent à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.
Ces séances « découverte » gratuites seront suivies d'un temps d'échange expliquant toutes les modalités pratiques des cycles à venir.
Pour réserver votre place, contactez-moi au 0781029148
Lieu : 5 rue du 8 mai 1945 à Beaumont en Véron (37420)
– le lundi 18 septembre de 9h30 à 11h
– le lundi 25 septembre de 9h30 à 11h
Tenue recommandée : pantalon et haut confortable

Voir la fiche du praticien

TOURS

SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

« Les Portes Ouvertes de l'Antigymnastique » en Touraine

Ce stage vous est proposé par Guenaelle LEMAIRE

Date début du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Nombre de jours: **10**
Adresse du stage:
14 rue Joseph Bara
La fabrique des possibles
37000 Tours
Téléphone: **0781029148**
Email: GuenaelleLemaire@icloud.com
Descriptif du stage:
Venez expérimenter cette méthode douce qui permet d'améliorer sa mobilité, affiner ses perceptions et libérer sa respiration.
Les mouvements sont simples, précis, subtils et visent à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.
Ces séances « découverte » gratuites seront suivies d'un temps d'échange expliquant toutes les modalités pratiques des cycles à venir.
Pour réserver votre place, contactez-moi au 0781029148
A la Fabrique des Possibles, 14 rue Joseph Bara 37000 TOURS
– le samedi 16 septembre de 18h à 19h
– le lundi 18 septembre de 14h à 15h30
– le lundi 25 septembre de 14h à 15h30
Tenue recommandée : pantalon et haut confortable

Voir la fiche du praticien

« Les Portes Ouvertes de l'Antigymnastique » en Touraine

Ce stage vous est proposé par Guenaelle LEMAIRE

Date début du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Nombre de jours:**10**
Adresse du stage:
14 rue Joseph Bara
La fabrique des possibles
37000 Tours
Téléphone: **0781029148**
Email: GuenaelleLemaire@icloud.com
Descriptif du stage:
Venez expérimenter cette méthode douce qui permet d'améliorer sa mobilité, affiner ses perceptions et libérer sa respiration.
Les mouvements sont simples, précis, subtils et visent à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.
Ces séances « découverte » gratuites seront suivies d'un temps d'échange expliquant toutes les modalités pratiques des cycles à venir.
Pour réserver votre place, contactez-moi au 0781029148
A la Fabrique des Possibles, 14 rue Joseph Bara 37000 TOURS
– le samedi 16 septembre de 18h à 19h
– le lundi 18 septembre de 14h à 15h30
– le lundi 25 septembre de 14h à 15h30
Tenue recommandée : pantalon et haut confortable

Voir la fiche du praticien

GRAND EST

BAR-LE-DUC

JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023

SEANCE DECOUVERTE GRATUITE

Ce stage vous est proposé par Catherine BASCHET

Date début du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
51 boulevard Raymond Poincaré
55000 Bar-le-Duc
Téléphone: **0674807663**
Email: pradipikameuse@gmail.com
Descriptif du stage:
Une séance découverte gratuite pour goûter la saveur de l'antigymnastique.
Deux horaires : 14h ou 19h
Nombre de places limité
Inscription obligatoire par mail ou par téléphone

Voir la fiche du praticien

SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

SEANCE DECOUVERTE GRATUITE

Ce stage vous est proposé par Catherine BASCHET

Date début du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Date fin du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
51 boulevard Raymond Poincaré
55000 Bar-le-Duc
Téléphone: **0674807663**
Email: pradipikameuse@gmail.com
Descriptif du stage:
Une séance découverte gratuite pour goûter la saveur de l'antigymnastique.
Horaire : 11 h
Nombre de places limité
Inscription obligatoire par mail ou par téléphone

Voir la fiche du praticien

LUTTENBACH-PRÉS-MUNSTER

LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023

Découverte de l'Antigym !

Ce stage vous est proposé par Mickaël SONDAG

Date début du stage:**lundi 4 septembre 2023**
Date fin du stage:**vendredi 8 septembre 2023**
Nombre de jours: **5**
Adresse du stage:
3 Rue Froeschwihr
Au dojo Querencia
68140 Luttenbach-prés-Munster
Téléphone: **0755628145**
Email: hello@mickael.art
Descriptif du stage:
Vous voulez découvrir l'Antigym ?
C'est le moment parfait !
Venez participer à une séance gratuite de découverte !
Mardi 5 septembre de 18h30 à 20h.
Mercredi 6 septembre de 16h30 à 18h.
Jeudi de 9h30 à 11h.
Sur réservation uniquement au 07 55 62 81 45

Voir la fiche du praticien

ÎLE-DE-FRANCE

AVON

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

Séances Découverte gratuites

Ce stage vous est proposé par Cécile GRAND

Date début du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Date fin du stage:**vendredi 22 septembre 2023**
Nombre de jours: **12**
Adresse du stage:
10, rue des hêtres
77210 Avon
Téléphone: **0647340407**
Email: cecile.ag77@gmail.com
Descriptif du stage:
Dans le cadre de la semaine de l'Antigymnastique je vous invite à venir découvrir cette méthode de bien-être corporel surprenante et unique.
Les séances durent environ 1h30 : on y décrit la méthode, on y répond aux questions et surtout on essaye !
Merci de penser à réserver le jour et l'horaire qui vous conviennent par mail ou par téléphone.
Vos séances gratuites au choix :
Lundi 11 septembre à 16:00
Lundi 11 septembre à 18:30
Mardi 12 septembre à 9:15
Mardi 12 septembre à 14:30
Mardi 12 septembre à 16:45
Mardi 12 septembre à 19:00
Vendredi 15 septembre à 9:00
Vendredi 15 septembre à 11:00
Vendredi 15 septembre à 15:30
Vendredi 15 septembre à 17:30
Lundi 18 septembre à 16:00
Lundi 18 septembre à 18:30
Mardi 19 septembre à 9:15
Mardi 19 septembre à 14:30
Mardi 19 septembre à 16:45
Mardi 19 septembre à 19:00
Vendredi 22 septembre à 9:00
Vendredi 22 septembre à 11:00
Vendredi 22 septembre à 15:30

Vendredi 22 septembre à 17:30

Voir la fiche du praticien

LE MESNIL-SAINT-DENIS

VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023

Découvrir l'Antigym

Ce stage vous est proposé par Florence DOUBLET

Date début du stage:**vendredi 22 septembre 2023**
Date fin du stage:**vendredi 22 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
Quartier Henriville
78320 Le Mesnil-Saint-Denis
Téléphone: **0663761804**
Email: florence.doublet78@gmail.com
Descriptif du stage:
Pour celles et ceux qui souhaitent essayer l'antigymnastique, je vous propose une séance découverte d'1 heure, au Mesnil-Saint-Denis :
-le vendredi 22 septembre à 18h
L'antigym s'adresse à tous, quel que soit votre âge, votre condition physique.
Séance découverte : offerte, sans engagement. Le matériel est fourni.
Contactez-moi pour réserver votre place au 06 63 76 18 04
Au plaisir de vous rencontrer
Florence

Voir la fiche du praticien

MONTREUIL

MERCREDI 6 SEPTEMBRE 2023

Séances découverte de l'Antigymnastique

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**mercredi 6 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Nombre de jours:**9**
Adresse du stage:
41, rue Edouard Vaillant
La Boulonnerie
93100 Montreuil
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séances découverte de l'Antigymnastique
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
41 rue Edouard Vaillant – La Boulonnerie – Montreuil
Mercredi 6 septembre : 10h à 11h30
Jeudi 7 septembre : 17h à 18h30 et de 19h à 20h30
Mercredi 13 septembre : 10h à 11h30
Jeudi 14 septembre : 17h à 18h30 et de 19h à 20h30
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail
berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023

Séances découverte de l'Antigymnastique

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**jeudi 7 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Nombre de jours: **8**
Adresse du stage:
41, rue Edouard Vaillant
La Boulonnerie
93100 Montreuil
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séances découverte de l'Antigymnastique
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
41 rue Edouard Vaillant – La Boulonnerie – Montreuil
Jeudi 7 septembre : 17h à 18h30 et de 19h à 20h30
Mercredi 13 septembre : 10h à 11h30
Jeudi 14 septembre : 17h à 18h30 et de 19h à 20h30
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023

Séances découverte de l'Antigymnastique

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Nombre de jours: **2**
Adresse du stage:
41, rue Edouard Vaillant
La Boulonnerie
93100 Montreuil
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séances découverte de l'Antigymnastique
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
41 rue Edouard Vaillant – La Boulonnerie – Montreuil
Mercredi 13 septembre : 10h à 11h30
Jeudi 14 septembre : 17h à 18h30 et de 19h à 20h30
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023

Séances découverte de l'Antigymnastique

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:

41, rue Edouard Vaillant
La Boulonnerie
93100 Montreuil
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séances découverte de l'Antigymnastique
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
41 rue Edouard Vaillant – La Boulonnerie – Montreuil
Jeudi 14 septembre : 17h à 18h30 et de 19h à 20h30
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

MERCREDI 27 SEPTEMBRE 2023

Séances découverte de l'Antigymnastique : nouvelles dates à Montreuil

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**mercredi 27 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 27 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
41, rue Edouard Vaillant
La Boulonnerie
93100 Montreuil
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séances découverte de l'Antigymnastique : nouvelles dates à Montreuil
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
41 rue Edouard Vaillant – La Boulonnerie – Montreuil
Mercredi 27 septembre : 10h à 11h30
Mercredi 27 septembre : 12h à 13h
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

JEUDI 28 SEPTEMBRE 2023

Séance découverte de l'Antigymnastique : nouvelle date à Montreuil

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**jeudi 28 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 28 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
41, rue Edouard Vaillant
La Boulonnerie
93100 Montreuil
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séance découverte de l'Antigymnastique

Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
41 rue Edouard Vaillant – La Boulonnerie – Montreuil
Jeudi 28 septembre : 17h à 18h30
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail
berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

PARIS

MERCREDI 6 SEPTEMBRE 2023

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS !

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**mercredi 6 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 6 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
148 rue de Charonne
75011 Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grâce à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous reçois avec joie !
Séance découverte – Mercredi 6 septembre – 1H30
14H00/15H30
17H30/19H00
19H30/21H00
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023

Proposez autre chose à votre corps !

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**samedi 9 septembre 2023**
Date fin du stage:**samedi 9 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
19 rue Larrey
75005 Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de Septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grâce à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous reçois avec joie !
Séance découverte – Samedi 9 septembre – 1H30
10H30/12H00

Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

Séance découverte de l'Antigymnastique

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
Atelier Arago
75013 Paris
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séance découverte de l'Antigymnastique
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
36, Boulevard Arago – Paris 13
Lundi 11 septembre : 18h30 à 20h
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

Découverte de l'Antigymnastique !

Ce stage vous est proposé par Virginie FRANCOEUR

Date début du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
Atelier Arago
36 boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06 07 17 29 75**
Email: francoeur.virginie@gmail.com
Descriptif du stage:
De 11h15 à 13h15 ou
De 14h30 à 16h30
Je vous invite à expérimenter cet art corporel hors normes qui vous propose de découvrir votre corps sous de nouveaux angles, avec de nouvelles sensations. Venez vous initier à ces mouvements étonnants et goûter leurs effets détendants, instructifs et délicieux.
Le nombre de places disponibles étant limité, pensez à réserver la vôtre au préalable.
ATTENTION : participation demandée de 5 euros (frais de location de salle).

Voir la fiche du praticien

MARDI 12 SEPTEMBRE 2023

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**mardi 12 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**

Nombre de jours: **6**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **0621643864**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sesnsations, des fois incomprehénsibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chaun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours: **5**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06.21.64.38.64**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ! (2)

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
148 rue de Charonne
75011 Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com

Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grace à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous reçois avec joie !
Séance découverte – Mercredi 13 septembre – 1H30
15H00/16H30
17H00/18H30
19H00/20H30
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS !

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
148 rue de Charonne
75011 Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grace à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous reçois avec joie !
Séance découverte – Mercredi 13 septembre – 1H30
15H00/16H30
17H00/18H30
19H00/20H30
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours: **4**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **0621643864**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.

Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours: **4**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06.21.64.38.64**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**vendredi 15 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours: **3**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06.21.64.38.64**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h

Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

Proposez autre chose à votre corps – Nouvelle date !

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Date fin du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
19 rue Larrey
75005 Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de Septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grâce à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous reçois avec joie !
Séance découverte – Samedi 16 septembre – 1H30
10H30/12H00
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours: **2**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06.21.64.38.64**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**samedi 16 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours:**2**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06.21.64.38.64**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **0621643864**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

Séance Découverte (2)

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago

75013 Paris
Téléphone: **0621643864**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

Séance Découverte

Ce stage vous est proposé par Luciana VIDARTE

Date début du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Date fin du stage:**dimanche 17 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
75013 Paris
Téléphone: **06.21.64.38.64**
Email: luciana.vidarte@free.fr
Descriptif du stage:
Je serais ravie de vous faire découvrir cette espace-temps qui s'ouvre à vous.
A travers une expérience, celle des mouvements d'antigymnastique, on ira à la recherche de soi, en éveillant ses sensations, en reconnaissant ses besoins premiers, en goutant au plaisir d'être.
Ce langage du corps plein des sensations, des fois incompréhensibles, confuses, sera peu à peu, dans le respect des temps de chacun, mis en lumière
On vis l'enracinement, on est dans la sensibilité immédiate qui s'impose comme désir de lien et affirmation de soi.
Un langage premier qui s'inscrit dans la continuité du corps émerge comme une évidence, clair comme l'eau, authentique.
Les mots juste, la formulation exacte, la lucidité de ce qu'on est s'exprime dans une mise en lumière et partage aux autres.
A l'Atelier je vous attends en petits groupes pensez à réservez votre place par mail ou téléphone
Séances
Mardi de 10h30 à 12h, de 17h à 18h30 et 19h à 20H30
Mercredi de 9h30 à 11h, de 18h à 19h30, de 20h à 21h30
Jeudi de 10h à 11h30, de 12h à 13h30, 14h30 à 16h
Vendredi de 11h à 12h30
Samedi de 16h à 18h Femmes Enceinte
Dimanche de 15h à 16h30 Pré ado et Ados de 9 à 16 ans

Voir la fiche du praticien

LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ! via ZOOM

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**lundi 18 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 18 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
de chez soi via ZOOM
zoom Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.

Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grace à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous attends avec joie !
Séance découverte – ZOOM
Lundi 18 septembre – 19H00/20H30
Jeudi 21 septembre – 11H00/12H30
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

MERCREDI 20 SEPTEMBRE 2023

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ! nouvelles dates !!

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**mercredi 20 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 20 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
148 rue de Charonne
75011 Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grace à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous reçois avec joie !
Séance découverte – Mercredi 20 septembre – 1H30
17H30/19H00
19H30/21H00
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ! via ZOOM (2)

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**jeudi 21 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 21 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
de chez soi via ZOOM
zoom Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grace à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous attends avec joie !
Séance découverte – ZOOM
Jeudi 21 septembre – 11H00/12H30
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte

Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

PROPOSEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ! via ZOOM

Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage:**jeudi 21 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 21 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
de chez soi via ZOOM
zoom Paris
Téléphone: **06.16.80.19.19**
Email: charlotte.ateliers@gmail.com
Descriptif du stage:
Profitez de mes « Portes Ouvertes du mois de septembre » pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps : une autre façon de le regarder, de comprendre son fonctionnement, de le faire bouger et en définitive de l'habiter.
Un temps pour soi, pour se poser et respirer et retrouver ancrage, alignement et vitalité grace à des mouvements simples, toujours respectueux du corps et réalisés en conscience.
Venez essayer, je vous attends avec joie !
Séance découverte – ZOOM
Jeudi 21 septembre – 11H00/12H30
Inscription obligatoire (petit groupe) : 06.16.80.19.19 ou charlotte.ateliers@gmail.com
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Charlotte
Les Ateliers du Tigre
www.ateliersdutigre.com
06.16.80.19.19

Voir la fiche du praticien

LUNDI 25 SEPTEMBRE 2023

Séance découverte de l'Antigymnastique : nouvelle date

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
36, Boulevard Arago
Atelier Arago
75013 Paris
Téléphone: **06 63 13 78 14**
Email: berangere.coupeau@gmail.com
Descriptif du stage:
Séance découverte de l'Antigymnastique
Se détendre, relâcher ses tensions, écouter son corps. Que diriez-vous de retrouver la joie d'habiter votre corps ?
Profitez d'une séance découverte de l'Antigymnastique® pour expérimenter des premiers mouvements d'Antigymnastique et en découvrir les nombreux bienfaits.
La méthode s'adresse à toutes et à tous.
36, Boulevard Arago – Paris 13
Lundi 25 septembre : 18h30 à 20h
Le nombre de places est limité.
Frais de participation : 5€ (location de salle)
Inscription indispensable. Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail berangere.coupeau@gmail.com
Au plaisir de vous accueillir
Bérangère

Voir la fiche du praticien

NOUVELLE-AQUITAINE

LA ROCHELLE

MARDI 5 SEPTEMBRE 2023

.

Ce stage vous est proposé par Yaël BENHAMOU

Date début du stage:**mardi 5 septembre 2023**
Date fin du stage:**mardi 5 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
30 avenue Coligny
17000 La Rochelle
Téléphone: **0629303400**
Email: yael.benhamou1@gmail.com
Descriptif du stage:
Venez vivre l'expérience de l'Antigymnastique® !
Un voyage unique à travers votre corps et son histoire, pour mieux le connaître et écouter ce qu'il a à vous dire.
*** Mardi 5 septembre ***
de 10h à 11h30 ou de 14h30 à 16h
30 avenue Coligny
Le nombre de place est limité. Inscription indispensable par téléphone pour une séance au choix.
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Au plaisir de vous rencontrer,
Yaël

Voir la fiche du praticien

JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023

.

Ce stage vous est proposé par Yaël BENHAMOU

Date début du stage:**jeudi 7 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 7 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
66 avenue Edmond Grasset
17000 La Rochelle
Téléphone: **0629303400**
Email: yael.benhamou1@gmail.com
Descriptif du stage:
Venez vivre l'expérience de l'Antigymnastique® !
Un voyage unique à travers votre corps et son histoire, pour mieux le connaître et écouter ce qu'il a à vous dire.
*** Jeudi 7 septembre ***
de 10h30 à 12h, de 14h30 à 16h ou de 18h30 à 20h
66 avenue Edmond Grasset
Le nombre de place est limité. Inscription indispensable par téléphone pour une séance au choix.
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Au plaisir de vous rencontrer,
Yaël

Voir la fiche du praticien

MARDI 12 SEPTEMBRE 2023

.

Ce stage vous est proposé par Yaël BENHAMOU

Date début du stage:**mardi 12 septembre 2023**
Date fin du stage:**mardi 12 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
30 avenue Coligny
17000 La Rochelle
Téléphone: **0629303400**
Email: yael.benhamou1@gmail.com
Descriptif du stage:
Venez vivre l'expérience de l'Antigymnastique® !
Un voyage unique à travers votre corps et son histoire, pour mieux le connaître et écouter ce qu'il a à vous dire.
*** Mardi 12 septembre ***

de 10h à 11h30 ou de 14h30 à 16h
30 avenue Coligny
Le nombre de place est limité. Inscription indispensable par téléphone pour une séance au choix.
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Au plaisir de vous rencontrer,
Yaël

Voir la fiche du praticien

JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023

.

Ce stage vous est proposé par Yaël BENHAMOU

Date début du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Date fin du stage:**jeudi 14 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
66 avenue Edmond Grasset
17000 La Rochelle
Téléphone: **0629303400**
Email: yael.benhamou1@gmail.com
Descriptif du stage:
Venez vivre l'expérience de l'Antigymnastique® !
Un voyage unique à travers votre corps et son histoire, pour mieux le connaître et écouter ce qu'il a à vous dire.
*** Jeudi 14 septembre ***
de 10h30 à 12h, de 14h30 à 16h ou de 18h30 à 20h
66 avenue Edmond Grasset
Le nombre de place est limité. Inscription indispensable par téléphone pour une séance au choix.
Frais de participation : 5 Euros (location salle)
Au plaisir de vous rencontrer,
Yaël

Voir la fiche du praticien

OCCITANIE

FENOUILLET

LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023

Découvrir l'Antigym

Ce stage vous est proposé par Sylvie REBOUL

Date début du stage:**lundi 4 septembre 2023**
Date fin du stage:**vendredi 29 septembre 2023**
Nombre de jours: **26**
Adresse du stage:
11 rue de la Plaine
31150 Fenouillet
Téléphone: **0675205142**
Email: sreboul31@gmail.com
Descriptif du stage:
Pour une rentrée en douceur, je vous invite à découvrir ce qu'est l'Antigym® grâce à une séance d'une heure.
Je vous invite à me contacter pour un premier échange et convenir d'une date ensemble.

Voir la fiche du praticien

NARBONNE

MERCREDI 6 SEPTEMBRE 2023

DECOUVRIR SON CORPS

Ce stage vous est proposé par Mon Corps à Coeur / Maryline N.

Date début du stage:**mercredi 6 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 6 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:
ECOLE/ATELIER DU DOS
14 RUE PECLET
11100 Narbonne
Téléphone: **0699695531**
Email: MONCORPSACOEUR@OUTLOOK.COM
Descriptif du stage:
Bonjour !
L'été tire à sa fin, et avec la canicule qui sévit en ce moment, je souhaite que vous alliez bien !
Pour cette rentrée, je vous invite à PENSER AUSSI à VOUS, de mieux connaître, de mieux vivre avec votre corps et d'essayer une SÉANCE DÉCOUVERTE D'ANTIGYMNASTIQUE TOTALEMENT GRATUITE !!! J
Ceci est une méthode de bien-être corporel originale et étonnante créée par une kinésithérapeute Thérèse Bertherat dans les années 70, auteure de plusieurs ouvrages, dont le best-seller « Le corps a ses raisons ».
La pratique se fait en douceur dans le respect de chacun, elle est efficace pour retrouver de la souplesse durablement mais aussi :
• Améliorer le tonus musculaire et la mobilité de votre corps.
• Diminuer le stress et les tensions musculaires (dos, nuque, épaules…).
• Développer la motricité et la coordination
• Découvrir le plaisir d'un corps libre et autonome.
• Être plus à l'écoute de votre corps.
• Faire du sport autrement et sans transpirer.
• Préparer et récupérer après une activité physique…
Où ?
à NARBONNE à l'École du Dos 14 rue Peclet
Quand ?
MERCREDI 6 SEPT au choix : 15h ou 16h30 ou 18h
chez Créaharmonie 8 rue Pierre de Bayard Perpignan.
JEUDI 7 SEPTEMBRE à 14h ou 15h30 ou 18h
Vous pouvez venir à plusieurs ! Merci de partager avec vos contacts
Séance en tenue confortable
Matériel fourni (tapis) prenez un paréo ou une fouta
Durée de la séance : 1H
INSCRIPTIONS ET INFOS
Maryline 06.99.69.55.31 ou mail moncorpsacoeur@outlook.com
Au plaisir de vous rencontrer ou de vous revoir !

Voir la fiche du praticien

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

MARSEILLE

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

les séances découverte

Ce stage vous est proposé par Dominique CANAL

Date début du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Nombre de jours: **1**
Adresse du stage:
123 rue Consolat
13001 Marseille
Téléphone: **06 88 20 93 18**
Email: do.canal@free.fr
Descriptif du stage:
les 11, 12, 13 septembre, venez découvrir l'antigymnastique à Marseille. un temps pour aller à la rencontre de vous-même, de votre maison, votre corps, de ses richesses et ses ressources.
séances gratuites, sur réservation, dans la limite des places disponibles.
réservation par mail indispensable.
le lundi 11 à 17h
mardi 12 à 10h30, 12h30 et 17h30
le mercredi 13 à 18h15 et
le vendredi 15 à 17h

Voir la fiche du praticien

les séances découverte

Ce stage vous est proposé par Dominique CANAL

Date début du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Date fin du stage:**lundi 11 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
123 rue Consolat
13001 Marseille
Téléphone: **06 88 20 93 18**
Email: do.canal@free.fr
Descriptif du stage:
les 11, 12, 13 septembre, venez découvrir l'antigymnastique à Marseille. un temps pour aller à la rencontre de vous-même, de votre maison, votre corps, de ses richesses et ses ressources.
séances gratuites, sur réservation, dans la limite des places disponibles.
réservation par mail indispensable.
le lundi 11 à 17h
mardi 12 à 10h30, 12h30 et 17h30
le mercredi 13 à 18h15

Voir la fiche du praticien

MARDI 12 SEPTEMBRE 2023

les séances découverte (2)

Ce stage vous est proposé par Dominique CANAL

Date début du stage:**mardi 12 septembre 2023**
Date fin du stage:**mardi 12 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
123 rue Consolat
13001 Marseille
Téléphone: **06 88 20 93 18**
Email: do.canal@free.fr
Descriptif du stage:
les 11, 12, 13 septembre, venez découvrir l'antigymnastique à Marseille. un temps pour aller à la rencontre de vous-même, de votre maison, votre corps, de ses richesses et ses ressources.
séances gratuites, sur réservation, dans la limite des places disponibles.
réservation par mail indispensable.
le lundi 11 à 17h
mardi 12 à 10h30, 12h30 et 17h30
le mercredi 13 à 18h15 et
le vendredi 15 à 17h

Voir la fiche du praticien

MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023

les séances découverte (3)

Ce stage vous est proposé par Dominique CANAL

Date début du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 13 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
123 rue Consolat
13001 Marseille
Téléphone: **06 88 20 93 18**
Email: do.canal@free.fr
Descriptif du stage:
les 11, 12, 13 septembre, venez découvrir l'antigymnastique à Marseille. un temps pour aller à la rencontre de vous-même, de votre maison, votre corps, de ses richesses et ses ressources.
séances gratuites, sur réservation, dans la limite des places disponibles.
réservation par mail indispensable.
le lundi 11 à 17h
mardi 12 à 10h30, 12h30 et 17h
le mercredi 13 à 18h15 et
le vendredi 15 à 17h

Voir la fiche du praticien

VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023

les séances découverte (4)

Ce stage vous est proposé par Dominique CANAL

Date début du stage:**vendredi 15 septembre 2023**
Date fin du stage:**vendredi 15 septembre 2023**
Nombre de jours:**1**
Adresse du stage:
123 rue Consolat
13001 Marseille
Téléphone: **06 88 20 93 18**
Email: do.canal@free.fr
Descriptif du stage:
les 11, 12, 13 septembre, venez découvrir l'antigymnastique à Marseille. un temps pour aller à la rencontre de vous-même, de votre maison, votre corps, de ses richesses et ses ressources.
séances gratuites, sur réservation, dans la limite des places disponibles.
réservation par mail indispensable.
le lundi 11 à 17h
mardi 12 à 10h30, 12h30 et 17h
le mercredi 13 à 18h15 et
le vendredi 15 à 17h

Voir la fiche du praticien

VILLENEUVE-LOUBET

LUNDI 25 SEPTEMBRE 2023

Séances d'Antigym gratuites en septembre

Ce stage vous est proposé par Cécile OUICHER

Date début du stage:**lundi 25 septembre 2023**
Date fin du stage:**mercredi 27 septembre 2023**
Nombre de jours:**3**
Adresse du stage:
Le Corps en Conscience
281 avenue Antony Fabre
06270 Villeneuve-Loubet
Téléphone: **0617102379**
Email: cecile.ouicher@gmail.com
Descriptif du stage:
Séances gratuites le lundi 25 septembre à 10h30, mercredi 27 septembre à 10h30 et à 18h
Prévoir une tenue confortable (tee-shirt & pantalon souple)
Parking gratuit à proximité

Voir la fiche du praticien