

- S'adresse à **TOUS** sans distinction d'âge et d'aptitude.
- Développe la conscience corporelle.
- Assure la détente physique et mentale.
- Redonne la souplesse aux muscles et mobilité aux articulations.
- Permet une meilleure utilisation corporelle, une posture plus harmonieuse, ce qui soulage les douleurs et le mal-être.
- Apprend à mieux gérer l'énergie et le stress.
- Permet de retrouver le plaisir de bouger.
- Favorise l'évolution de la personne dans toutes ses dimensions.

À quelle heure ?

De 9h30 à 12h30
et de 14h00 à 17h00

Chaque cours forme un tout, mais toute la journée fait un ensemble harmonieux pour une meilleure utilisation corporelle

Où ?

15 rue de la Cerisaie
75004 PARIS
(dans la cour au 3^{ème} étage)

Métro : Bastille – Sully Morland

Combien ?

50€ la demi-journée
100€ la journée

Renseignements et Inscriptions

Auprès de :

Régine HUBEAUT
110 rue de Rivoli
75001 PARIS

**

Tél. : 01 40 26 07 48

E-mail :
contact@reginehubeaut.com

Bulletin d'inscription au verso

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à :

Régine HUBEAUT

110 rue de Rivoli - 75001 PARIS

Nom

Prénom

Adresse

Profession

Téléphone

E-mail

Désire s'inscrire au(x) stage(s) :

- Du
- Du
- Du

Et adresse un chèque de 40€ pour chaque inscription

(En cas de désistement moins d'une semaine avant la date du stage, ces arrhes ne seront pas remboursées)

Date :

Signature :

INFORMATIONS

Régine HUBEAUT

Kinésithérapeute formée :

- À la méthode des chaînes musculaires et articulaires **GDS**
- À la méthode **Mézières**
- A la méthode de Gymnastique holistique du **Dr Ehrenfried**

Et chargée de cours par Mme G. STRUYF
« Module Comportemental »

Propose également des cours hebdomadaires :

	12h30
Mardi	13h30
	18h30
	19h30
	11h30
	12h30
Jeudi	13h30
	18h30
	19h30

Où ?

110 rue de Rivoli - 75001 PARIS

Métro : Châtelet

Combien ?

20€ le cours

180€ les 10 cours

Régine HUBEAUT

Vous propose les stages 2010

D'UTILISATION CORPORELLE

dans l'optique :

- Des chaînes musculaires et articulaires : **Méthode GDS**
- De la gymnastique holistique : **Dr Ehrenfried**

SAMEDI 30 JANVIER

« La respiration : Retrouver les volumes respiratoires »

SAMEDI 06 MARS

« Le bassin : Le centre à vivre »

SAMEDI 24 AVRIL

« Les abdominaux autrement »

SAMEDI 12 JUIN

« Le visage : Oh mon beau miroir ! »

SAMEDI 18 SEPTEMBRE

« Le membre supérieur et ses spirales »

SAMEDI 24 OCTOBRE

« Le membre inférieur et le pied »

SAMEDI 04 DECEMBRE

« La verticalité : Le propre de l'Homme »