



Cycle automne/hiver 2022



Danièle Cadiou Cochy, praticienne d'Antigymnastique[®], vous propose de découvrir les bienfaits de cette méthode de bien-être originale créée par Thérèse Bertherat il y a plus de quarante ans.

Les mouvements sont simples et précis et aident à mieux se connaître et s'appropriier son corps. Ils permettent également de retrouver mobilité et vitalité.

Deux cycles de douze séances de deux heures

lundi : 9h30 - 11h30

19, 26 sep. - 10, 17 oct. - 7, 21 nov. - 5, 12 déc. - 16, 30 jan. - 6, 27 fév.

La Roulotte

129 La Croix Longue - Saint-Lyphard

samedi : 9h30 - 11h30

10, 24 sep. - 1^{er}, 15 oct. - 5, 19 nov. - 3, 17 déc. - 7, 21 jan. - 4, 11 fév.

La Source

1 rue de Pornichet - Saint-Nazaire

360 €

Un cycle de douze séances d'1h30

vendredi : 9h25 - 10h55

9, 16, 23, 30 sept. - 7, 14, 21 oct. - 18, 25 nov. - 2, 9, 16 déc.

Salle du Jardin des Plantes

50 rue de Pornichet - Saint-Nazaire

275 €

Contact : 06 70 10 90 14 - dcadioucochy@gmail.com