



Automne/hiver 2022-23

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

Cycle de douze ateliers d'1h30

vendredi de 9h25 à 10h55

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

Salle du Jardin des Plantes

50 rue de Pornichet - Saint-Nazaire
275 €

Cycle de douze ateliers de 2h

samedi de 9h30 à 11h30

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

Studio Coqoon

85 rue du Dr Calmette - Saint-Nazaire

lundi de 9h30 à 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
360 €

Cycle de cinq ateliers d'1h30

dimanche de 10h à 11h30

23 oct. - 27 nov. - 18 déc. - 15 jan. - 5 fév.

En ligne via Zoom

125€ le cycle - 30 € la séance

06 70 10 90 14 - dcadioucochy@gmail.com

<https://antigymnastique.com/fr/praticien/cadiou-cochy-daniele/>



Modalités

L'**Antigym** se pratique en groupes avec un engagement par cycles hebdomadaire, bimensuel, mensuel de sept. 22 à juin 23.

Avant de s'inscrire, il est nécessaire d'avoir un entretien suivi d'une séance individuelle de découverte d'une heure (60 €) à Saint-Lyphard, ou participer à une séance découverte en groupe (15 €) : **ven. 6 jan. à 10h à Saint-Nazaire - Salle du Jardin des Plantes.**

Des ateliers ponctuels et des stages seront proposés à partir de janvier.

Pour réserver ensuite votre place, veuillez m'envoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 60 € à l'ordre de Yoga Energie Santé à l'adresse ci-dessous :

Danièle Cadiou Cochy
129 La Croix Longue
44410 Saint-Lyphard

Le solde est à régler sur place à la première séance du cycle en un, deux ou trois chèques, encaissés à un mois d'intervalle.

En cas d'absence, il ne sera procédé à aucun remboursement. Selon les possibilités, et avec mon accord, les séances manquées pourront être rattrapées, max. 2 par cycle (en présentiel ou visio).



Inscription 2022-23

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mobile :

E-mail : @

Jour :

Cycle :

Je reconnais avoir pris connaissance des modalités liées à l'inscription.

Fait le : / /

Signature :

A retourner avec paiement
chèque(s) libellé(s) à l'ordre de
Yoga Energie Santé

à Danièle Cadiou Cochy
129 La Croix Longue - 44410 Saint-Lyphard