

Stage Cervica® pour prendre soin de son cou

Du mercredi 17 au vendredi 19 juillet - 9h30 à 12h

Maison du Grand Pré 74650 Chavanod

Cervica® est une méthode de mouvement conçue pour retrouver l'aisance, la mobilité et la force dans la région du cou. Elle inclut celui-ci dans les zones voisines: épaules, mâchoires, tête, thorax. Son objectif est la qualité de vie, l'hygiène et la prévention.

Claire Habran: j'ai quitté Annecy en 1975 pour faire l'école de cirque Grüss et pratiquer différentes disciplines corporelles. Depuis 2013, j'enseigne le Hatha-yoga (formation à l'Institut Eva Ruchpaul) et depuis 2015, les quatre méthodes du Geste anatomique®: Périnée & Mouvement®, SINOVI®, Abdos sans risque® et **Cervica®** (formation chez Blandine Calais-Germain).

Pour vous inscrire*: envoyez les informations ci-dessous accompagnées d'un chèque de 90€ libellé à l'ordre de LYNX à Claire Habran, 1 rue Raoul Dufy, 75020 Paris ou me joindre à partir du 26 mai : 06 28 32 50 72

Nom et prénom
Adresse :
Tél :
Courriel :

*un certificat médical de non contre-indication à la pratique de mouvements corporels vous sera demandé en début de module