



Femmes Enceintes

un stage pour vous

Stage de Yoga Chinois Pour la femme enceinte de 3 à 7 mois

Organisé par l'école Sakura

Stage dirigé par : Sonia Tedesco

Infirmière, Diplômée en Shiatsu et de l'école Sakura

Intervention de : Sabine Lewkowicz

Sur l'alimentation de la femme enceinte

Différentes techniques posturales et d'étirements, de respiration, des exercices de sensibilisation et visualisation ainsi que des auto-massages, pour :

- Développer une écoute intérieure
- Assouplir et détendre le corps
- Maintenir bien être, sérénité et une bonne vitalité tout au long de la grossesse.

L'alimentation étant primordiale durant cette période une intervention sur « l'alimentation et la grossesse » vous sera proposée, suivie d'un exposé sur « Comment prendre soin de soi durant la grossesse ».

Stage suivi pour celles qui le désirent de 3 cours de 1h15 et de 1 cours (le dernier) de 2h permettant de revenir sur des questions relative a

Le Dimanche 21 juin 2009

Centre des Arts Martiaux, MJC L'ARANDE, 24 Grande Rue

74160 St. Julien en Genevois

De 9h00 à 12h00

Prix du stage : 50 €

www.ecolesakura.com

Inscription

Stage du 21 juin 2009

«Nombre de places limité »

Nom	Prénom	Stage 50.00€	3 premiers Cours 25.00€	Dernier Cours 30.00€	Stage + 4 Cours 135.00€

Je confirme mon inscription en envoyant ce bulletin accompagné d'un chèque de à l'ordre de « l'école Sakura » à l'adresse suivante :

Tedesco Sonia

La Moussière
74930 Arbusigny

Renseignements :

Tedesco Sonia

Tel : 06.80.68.24.47, nanatoul@yahoo.fr

Renseignements :

Lewkowicz Sabine

Tel : 06.61.80.69.02, equilibre74@orange.fr



SAKURA

桜
武
芸
塾