



STAGE DE SOPHROPILATES avec Nathalie BILBEAU

Du lundi 2 au vendredi 6 juillet
de 18h30 à 19h45

Petite salle du Blanchissage
MALAUCENE

Renseignements et inscriptions

www.nathalie-bilbeau.fr

07 69 80 36 21

La **Sophropilates** consiste à entretenir, améliorer ou restaurer ses fonctions physiques en amenant le schéma corporel à plus de réalité vécue, habiter le corps et conquérir l'harmonie physique et psychique.

Elle s'appuie sur les méthodes de la **Sophrologie**, du **Pilates** et du **Stretching** de façon à aborder un travail du corps dans toutes ses dimensions : Prise de conscience du corps dans l'espace, de la respiration, travail de renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture, de l'amplitude articulaire et musculaire.

Cette technique s'adresse à un large public et ne comporte pas de niveaux. Tout le monde peut donc la pratiquer.

N'hésitez pas à venir découvrir cet outil holistique (prise en compte de l'être dans sa totalité) visant à l'amélioration du bien-être, de la forme et de la santé grâce à un développement harmonieux des capacités physiques et mentales.

