

# Stages à Ceilhes

Remise en forme  
Bien-être avec Soi

4 et 18/01



# Programme

- **échauffements**
- **l'ancrage au sol**
- **la souplesse**
- **l'équilibre en synergie avec la respiration**

## Déjeuner tiré du sac

- **le dos, le bassin**
- **expression corporelle en musique**
- **relaxation**

## **Le stage**

proposé par l'association "Ceilhes pour tous" ( adhésion 12€/an )  
et animé par Marie-Claude Hamel

**Le lieu** Salle polyvalente à la sortie du village

**Les horaires** 11h à 15h

**Le prix** libre et en conscience

*Prévoir une tenue souple, apporter tapis, coussin, serviette...*

**Inscriptions et infos** [mcg.hamel@gmail.com](mailto:mcg.hamel@gmail.com)