



14 > 15
FÉVR. FÉVR.

⌚ 09h00 à 19h00
📍 44740 Batz sur
mer

Atelier de Gymnastique douce du 14 et 15 février

Pendant ces 3 heures, vous réaliserez des mouvements avec lenteur, en toute conscience, dans le respect des axes articulaires, des appuis et de votre rythme respiratoire. Votre attention donnera ...

[AJOUTER À MON CALENDRIER](#)

[AGENDA DE L'OFFICE DE TOURISME](#)

Dates complémentaires :

Le 14.02.2026 de 09:00 à 19:00

Le 15.02.2026 de 09:00 à 19:00

Pendant ces 3 heures, vous réaliserez des mouvements avec lenteur, en toute conscience, dans le respect des axes articulaires, des appuis et de votre rythme respiratoire.

Votre attention donnera naissance à des sensations profondes, à votre intelligence corporelle. Vos fascias sont à nouveau mobilisés.

Votre corps retrouve un bien être accompagné d'une profonde sérénité mentale.

Indications :

- troubles musculosquelettiques : TMS
- Amélioration des gestes sportifs
- Arthrose
- Retrouver une tonicité active
- Méthode anti-âge : système fascia ostéoarticulaire travaillé avec le respect des possibilités corporelles, tonification musculaire en général et périnée en particulier, travaille de l'équilibre, de la respiration

Atelier mensuel possible soit le samedi soit le dimanche de 9h30 à 12h30

Par Isabelle Lamy, praticienne de la méthode du Dr. Ehrenfried (gymnastique en conscience) et professeur de Qi Gong.

Informations : 06 84 66 86 40 et Isabelle Lamy - Praticienne Qi Gong et Gymnastique douce https://www.isabellelamy.fr/

