



INFORMATIONS PRATIQUES

Tenue vestimentaire confortable
ments,



pour effectuer agréablement des mouve-

Un tapis,



Une brique si vous en avez,



ou un petit coussin,



Une sangle ou une ceinture assez longue ou un foulard

Un plaid ou une petite couverture pour les temps de relaxation

De l'eau,

Etre en bonne condition physique pour faire des mouvements fluides
debout, pour tenir des postures sur les 3 plans ; debout-assis-allongé,



Avoir envie de prendre un temps pour soi,

Les 2 Ateliers peuvent se faire à la suite ou séparément

Renseignements : **laurethenle@yahoo.fr**