

# Portes OUVERTES

ATELIERS - DÉCOUVERTES - RENCONTRES

DIMANCHE 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

9H00 – 13H00

Ateliers découvertes Pilates Matwork, Pilates Reformer,  
Sophrologie, Psychopédagogie.

**TOMBOLA GRATUITE**

Réservez votre place aux ateliers (places limitées)  
Accueil boissons chaudes & rafraîchissements



6, PLACE DE LA MAIRIE – PECHBONNIEU

# PLANNING

## Pilates MATWORK

- 10h30 - Pilates au Mur - Stéphane
- 11h00 - Pilates Spine Corrector - Stéphane
- 12h00 - Pilates en duo - Stéphane & Elise
- 12h30 - Pilates Circuit Training Stéphane

RDC - SESSION DE 20 MIN - (MAX 8 PERS/SESSION)  
INSCRIPTION STÉPHANE AU 06 31 51 01 11  
ET MILÈNE AU 06 18 02 27 21

## Pilates REFORMER

- 10h00 - Milène
- 10h30 - Charly
- 11h00 - Elise
- 11h30 - Milène
- 12h00 - Charly
- 12h30 - Elise

1<sup>ER</sup> ÉTAGE - SESSION DE 20 MIN  
(MAX 5 PERS/SESSION)  
INSCRIPTION MILÈNE AU 06 18 02 27 21  
ET CHARLY AU 06 09 08 48 60

## SOPHROLOGIE

10h00

« En finir avec les insomnies  
avec la sophrologie »

11h30

« Reconnexion à soi avec l'ikigai »

RDC - SESSION DE 20/25 MIN  
INSCRIPTION CYNDIA AU 06 65 19 12 97

## PSYCHOPÉDAGOGIE

« Aider son enfant à réguler ses  
émotions : comprendre,  
accompagner, apaiser »

1<sup>ER</sup> ÉTAGE - ATELIER 1H00 À 10H ET 11H  
INSCRIPTION MYRIAM AU 06 52 18 89 49

Et aussi, en continu rencontre  
avec tous les thérapeutes du centre O santé.