

BIEN-ÊTRE



YOGA

avec Olivier Hauvespre

Débutant

le lundi 18h30-19h30

220 €

Avancé (à l'ORB Saint-Brieuc)

le mardi 8h45-10h15

335€

avec Isabelle Hellec

Tous niveaux

le jeudi 12h30-13h30

190 €

TAÏ JI QUAN

avec David Floch

Technique traditionnelle chinoise, considéré comme un art martial, le Taï Ji Quan insiste sur le développement d'une force souple et dynamique dans le relâchement. Il apporte énergie et bien-être au corps et à l'esprit.

le samedi 11h-12h

190€

PASS
BIEN-ÊTRE
2 ATELIERS
330€

SOPHROLOGIE

avec Virginie Tran

Un temps de relaxation pour une harmonie au quotidien.

le jeudi 18h30-19h30

190€

QI GONG

avec David Floch

Technique traditionnelle chinoise, en mouvement, fondée sur la respiration et une gestuelle lente et harmonieuse, source d'énergie et de bien-être pour le corps et l'esprit.

le samedi 10h-11h

190€

PILATES

avec Nathalie Jossé

Un travail musculaire en douceur et profondeur qui met en synergie le corps et l'esprit. Pour libérer son énergie, retrouver une plénitude...

*le lundi 12h15-13h15

*le mercredi 12h30-13h30

158€

*en partenariat avec l'Université

Rennes II – Campus Mazier. 25

séances dans l'année, arrêt des cours à Pâques.

le lundi 11h-12h

le mercredi 19h15-20h15

le mercredi 20h15-21h15

190€

PASS
BIEN-ÊTRE
2 ATELIERS
330€

CULTURE ET MÉMORISATION

avec Nicolas Audibert

Venez apprendre des astuces et des méthodes mnémotechnique pour mieux mémoriser, entretenir et développer votre mémoire.

Au programme : géographie, histoire, orthographe, visages et noms, dates, nombres...

le jeudi 18h-19h

190€

