



**Le MIEUX-ÊTRE au QUOTIDIEN,
dans ses mouvements, dans ses gestes,
C'est possible !**

**Venez l'expérimenter pendant
cet atelier spécial**

« ÉPAULES et COU »

Dans cet atelier, *Marie-Noëlle Vansteene* vous apprendra à bouger autrement : à la fois pour protéger épaules et cou, mais aussi pour trouver de l'aisance ; « huiler » les articulations et tenir compte de leur morphologie.

MONTVIRON (50)

Samedi 30 Avril 2022

Salle de Convivialité

De 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

Prévoyez votre repas du midi

**Tarifs : 25€ adhérent-es UDA/35€ non adhérent-es UDA
(nombre de participant-es : Minimun 8 – maximum 18)**

Renseignements et inscription auprès de Régine Duval

**Association
Union Des Arts
SARTILLY**

Régine Duval

07.82.12.36.15

yogagranville@gmail.com

<https://www.yogagranville.fr/>



**Marie-Noëlle Vansteene est
professeure de yoga
(certifiée FNEY) et
Enseignante en Geste
Anatomique® certifiée par
Blandine Calais-Germain**

<https://enviedeyoga.fr/>

Avertissement : Les protocoles du Geste Anatomique® ne peuvent en aucun cas se substituer ou être assimilés aux consultations et séances pratiquées par des professionnel-les de santé.