

EVASION FORME JURA

Poser le corps - Respirer la montagne



Bienvenue dans mes stages remise en forme

Stretching & Randonnées Stretching & Raquette

Catherine Manchon



Les Randonnées

Sur sentiers, combes, crêtes, nos randonnées sont une belle découverte de la montagne du Jura. On prendra le temps de regarder, écouter, sentir. L'esprit zen des séances de stretching du matin se prolonge l'après-midi. Pas, souffle, posture s'accordent. Montée ou descente la marche se fait toute fluide, le corps s'adapte pour le plaisir.

Le stretching



Assied-toi, lâche le souffle...
Les séances de stretching-posture-respiration-énergie sont dédiées au mieux-être. (2h chaque matin) Le corps gagne une verticalité pleine d'énergie. Souplesse et tonicité se complètent, s'harmonisent. Le souffle se lâche. Vous voilà en conscience de votre corps, prêt pour le repos, prêt pour l'action. L'équilibre des deux profite pleinement à votre mise en forme.

Au cœur du Haut-Jura

L'hôtel Gîte Gruet , au Manon de Lajoux 39310 accueille les stages en pension complète – 6 jours. Thomas assure une cuisine savoureuse. Sur la terrasse vous n'entendrez que les clarines des troupeaux. La nature est là !

Nos rendez-vous stages se font au rythme d'un par mois, de juin à octobre. Et l'hiver, dans la magie de la neige, nous partons en rando, raquettes aux pieds. Toujours en stage d'une semaine par mois de janvier à mars.

Individuels, amis, couples. Les petits groupes de 6 à 12 personnes se forment selon les disponibilités. Chacun y trouve sa place, et puisque l'attention à soi, est au cœur de tous, les séjours stretching et randonnée sont toujours un bonheur à vivre.



Catherine Manchon

vous offre un condensé de ses expériences. Des années d'enseignement en stretching Postural, Gym Douce. Un engagement sportif continu -membre de l'association Masters ski Nordique- . Formée au Reiki Jin Ki Do. Catherine vous fera vivre le corps en conscience, pour aller vers le mouvement fluide. Un gage de plaisir du mouvement et de santé bien-être.



<http://www.equilibreetperformance.fr/>

catherine@equilibreetperformance.fr

tel : 06 29 60 22 62

Siret : 4809 1844000029 Carte prof : 09501ED0041

La Zen attitude est notre philosophie