SOMATIC COACH
By Réale

TOUS NIVEAUX · SANS IMPACT

PILATES

approche somatique



Renforcer le corps en profondeur. Apaiser le système nerveux.

LE COURS

RENFORCEMENT PROFOND

Centre du corps, plancher pelvien, muscles de la colonne. Posture et mobilité.

RESPIRATION GUIDÉE

Chaque exercice part du souffle. L'expiration longue active le nerf vague.

SYSTÈME NERVEUX RÉGULÉ

Un mouvement lent et précis qui fait baisser la tension accumulée.

QUAND	OÙ	TARIF
Mercredi 18H30-19H30	Mas de Seaulieu, Milhars	16€ unité / 150€ 10 séances*

Réservation →

Animé par Réale, coach sportive diplômée d'État depuis 2009 et praticienne somatique

- *Règlement des carnets 10 séances sur place - Validité 4 mois*

06 35 63 96 21

realecouchaux@gmail.com

reale.somatic.coach