

# ENERGIE DÉTENTE

Animé par Isabelle DARONNAT



**Retrouver équilibre, détente, souplesse et force.**

Ce cours s'adresse à toutes les personnes souhaitant trouver un temps pour se détendre, s'assouplir et se muscler. Mais aussi pour se retrouver.

A l'aide de petites balles et d'automassages nous amènerons le corps à la détente et à la relaxation. Bien dans son corps pour recentrer sa posture.

La deuxième partie du cours sera consacrée à retrouver un équilibre musculaire entre force et souplesse.

Exercices s'inspirant de la danse et du Pilates pour le gainage et le renforcement musculaire.

Souplesse avec des exercices d'étirements de barre au sol utilisés en danse.

Pour créer des exercices sur mesure, j'utilise mon expérience de danseuse et professeure de danse que j'enseigne depuis 20 ans.

**Mardi**  
**18h45 à 20h15**

1<sup>ère</sup> séance  
d'essai gratuite