



## JOURNÉES DÉCOUVERTE

*Découvrir comment le corps peut  
s'autoréguler...*

avec C. GRIMAL et L. DEMOISSON

**Samedi 19 octobre 2024**

de 9h30 à 17h00

11, rue Alphonse Terray à GRENOBLE

Tarif 80 €

**Ouvert à tous !**

Le principe de base de l'Ortho-Bionomy® est d'accompagner le corps dans ses mouvements instinctifs de régulation plutôt que de lui imposer une technique directive.

Durant cette journée nous pourrons :

- Apprendre à toucher l'autre en appréhendant un contact « juste » grâce à des exercices préliminaires
- Aborder certaines techniques centrées sur des zones de tensions fréquentes (le dos, le cou, etc.), afin de stimuler notre capacité de relâchement et de permettre au corps de retrouver son équilibre.

Renseignements  
& inscription



06 08 69 58 27

## Bulletin d'inscription

A retourner à Catherine GRIMAL - 11, rue Alphonse Terray - 38000 Grenoble

Je m'inscris à la journée découverte du :  19 octobre 2024

Je verse un acompte de 30 € (à Catherine GRIMAL).

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : .....

Email : .....

Date

Signature