

## **DATES 2019 > GESTE ANATOMIQUE ® Blandine Calais-Germain**

### **- Abdos Sans Risque - ASR**

La Méthode Abdos sans Risque®

Une méthode nouvelle pour les abdominaux

Créée par Blandine Calais Germain, la méthode Abdos sans risque® est une progression de mouvements (et non de postures) qui met en jeu les abdominaux en évitant constamment les pressions sur le périnée. Elle a deux caractéristiques autres, permises par la variété des mouvements : les alternances et les coordinations.

Pour pratiquer les abdos de façon différente : un cours créé à partir de l'anatomie, et respectant le corps. C'est un protocole de base de 10 séances (adaptables à 30), comprenant une progression de la première à la dixième.

### **DATES**

**Les Lundis de 17h50-18h50**

**23-30 septembre | 7-14-21 octobre | 4-11-18 novembre | 2-9 décembre**

### **TARIFS pour la série**

**10 cours adulte 250.-**

**10 cours étudiant 210.-**

### **- Remise en Forme Global - Entraînement intensif**

**Les Mardis de 18h45-19h45**

**1-8-15-22 octobre | 5-12-19-26 novembre | 3-10 décembre**

### **TARIFS pour la série**

**10 cours adulte 250.- (forfait)**

**10 cours étudiant 210.- (forfait)**

### **Intervenante :**

Ces cours sont donnés par Sophie Zufferey, danseuse professionnelle, diplômée par Blandine Calais-Germain pour les méthodes "périnée & mouvement" et "abdos sans risque".

### **Pour s'inscrire :**

On s'inscrit pour une série de cours, qu'il vaut mieux intégrer au début, car il y a une progression du travail corporel, à **info@sophiezufferey.com** ou au **0041792472669**

*Le module est régulièrement reconduit au cours de l'année scolaire et l'on peut l'enchaîner plusieurs fois à titre d'entraînement personnel. Dans certains cas, le module est étalé sur deux ou trois trimestres.*

.....