

La Méthode Chicharmonie Adultes et jeunes adultes



Responsable du cours :

Simona Rychtecky Williams, Cours donné par Sonia Matthey
Simona Rychtecky Williams est enseignante de la méthode Chicharmonie, de bodyART et de Seasonal Pilates, ainsi que thérapeute en diverses techniques de massages.

Tarifs :

25.- le cours / Carte de 10 cours pour 250.- Fr, valable 3 mois (vacances scolaires et jours fériés déduits). Possibilité d'utiliser la carte dans les autres cours donnés par DEUX UNIVERS.

Horaire :

jeudi 18h45 – 20h00
Sauf vacances scolaires et jours fériés

Salle :

Salle 1, 1ère étage

Contact:

078 606 21 30
www.deuxunivers.ch

Contenu :

La méthode Chicharmonie propose un programme d'exercices avec un petit ballon de différentes couleurs et senteurs (aux Huiles Essentielles), basé sur la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Six concepts d'exercices clés sont utilisés dans un même cours, soit le Tai-chi / le Qigong, la danse, le yoga, le Pilates, la méthode Feldenkreis et la relaxation. Les mouvements servent à étirer, mobiliser et stimuler les méridiens afin de permettre à l'organisme d'atteindre un état d'équilibre entre l'esprit, le corps et l'âme.

Les exercices sont choisis et adaptés à la saison et le cours se pratique en musique.

Equipelement : tenue confortable, pas de chaussures, tapis de sol.

La Méthode Chicharmonie Adultes et jeunes adultes



Responsable du cours :

Simona Rychtecky Williams, Cours donné par Sonia Matthey
Simona Rychtecky Williams est enseignante de la méthode Chicharmonie, de bodyART et de Seasonal Pilates, ainsi que thérapeute en diverses techniques de massages.

Tarifs :

25.- le cours / Carte de 10 cours pour 250.- Fr, valable 3 mois (vacances scolaires et jours fériés déduits). Possibilité d'utiliser la carte dans les autres cours donnés par DEUX UNIVERS.

Horaire :

jeudi 18h45 – 20h00
Sauf vacances scolaires et jours fériés

Salle :

Salle 1, 1ère étage

Contact:

078 606 21 30
www.deuxunivers.ch

Contenu :

La méthode Chicharmonie propose un programme d'exercices avec un petit ballon de différentes couleurs et senteurs (aux Huiles Essentielles), basé sur la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Six concepts d'exercices clés sont utilisés dans un même cours, soit le Tai-chi / le Qigong, la danse, le yoga, le Pilates, la méthode Feldenkreis et la relaxation. Les mouvements servent à étirer, mobiliser et stimuler les méridiens afin de permettre à l'organisme d'atteindre un état d'équilibre entre l'esprit, le corps et l'âme.

Les exercices sont choisis et adaptés à la saison et le cours se pratique en musique.

Equipelement : tenue confortable, pas de chaussures, tapis de sol.