



COURS COLLECTIFS  
ATELIERS CORPORELS  
STAGES

TOUT PUBLIC  
débutants, initiés, confirmés

vous propose

des cours de gymnastique  
ciblée (le Geste

Anatomique®) conçus par  
Blandine Calais-Germain  
kinésithérapeute. **Prévention,  
maintien, amélioration**  
pour une meilleure qualité de vie,  
et parce qu'il n'y a pas d'âge  
pour préparer l'avenir

**Colonne et dos** (Abdos sans  
risque®) □ Lundi 19h15-20h15

des cours de YOGA

Lundi

□ 14h00-15h15

□ 17h45-19h00

□ 20h30-21h45

Vendredi

□ 10h00-11h15

cours annuel

*Il est possible de commencer  
tout au long de l'année selon les  
places disponibles.*

Les cours se déroulent à la salle La Roche  
Maison des Associations - Bréal sous Montfort.

Osez vous accorder  
ce temps.

Site internet : <http://www.breal-yoga.fr/>  
mel : [breal.yoga@laposte.net](mailto:breal.yoga@laposte.net) - tel. : 07.83.50.56.24

Les cours du **Geste Anatomique®** sont des apprentissages  
progressifs, **il n'est pas possible de s'inscrire en cours d'année.**

**Colonne et dos** (Abdos sans risque®) : sans pression sur le périnée,  
la colonne, le ventre –cours annuels lundi 19h15-20h15

Les **STAGES et ATELIERS** sont des pratiques corporelles ciblées  
avec supports d'anatomie. Ils sont composés de :

- **Périnée et Mouvement®**
- **Sinovi®** : pour des articulations plus mobiles
- **Cervica®** : pour le cou, les épaules, la tête, le thorax
- **Colonne et dos** (Abdos sans risque®)
- **Seniors et Mouvement®** : stimuler la motricité, l'équilibre, la  
mémoire et préparer l'avenir à tout âge
- **YOGA**

Informations sur le site internet <http://breal-yoga.fr/> et dans la presse.

Renseignements : [breal.yoga@laposte.net](mailto:breal.yoga@laposte.net) et 07.83.50.56.24

**L'adhésion à Bréal Yoga** est de **10€** pour les inscriptions aux cours  
hebdomadaires (5€ si inscription uniquement à 1 stage ou 1 atelier seul).  
L'adhésion s'ajoute au prix des cours.

**Vous bénéficiez d'1 cours d'essai gratuit sur réservation**

**TARIFS : cours annuels 260€.** Nous privilégions l'abonnement annuel.

Tarifs spéciaux :

- YOGA : tarifs ajustés pour le 2<sup>ème</sup> trimestre
- Tarifs spéciaux : -30% pour les demandeurs emploi sur justificatif et pour les  
étudiants ; -10% pour le second membre d'une même famille ; -25% sur la  
deuxième activité annuelle ; carnet de 10 cours 120€ ; partenariat avec Bréal  
Solidarité. Pour toute autre demande, contactez-nous.
- PLAISIR D'OFFRIR : des idées de cadeau à se faire offrir ou à offrir :  
☆ COURS-CADEAU et/ou ☆ CHEQUE-REDUCTION sur votre abonnement.

Intervenante: Marie-Noëlle VANSTEENE  
Professeure de yoga certifiée EFYO et FNEY.  
Enseignante en Geste anatomique®



COURS COLLECTIFS  
ATELIERS CORPORELS  
STAGES

TOUT PUBLIC  
débutants, initiés, confirmés

vous propose

des cours de gymnastique  
ciblée (le Geste

Anatomique®) conçus par  
Blandine Calais-Germain  
kinésithérapeute. **Prévention,  
maintien, amélioration**  
pour une meilleure qualité de vie,  
et parce qu'il n'y a pas d'âge  
pour préparer l'avenir

**Colonne et dos** (Abdos sans  
risque®) □ Lundi 19h15-20h15

des cours de YOGA

Lundi

□ 14h00-15h15

□ 17h45-19h00

□ 20h30-21h45

Vendredi

□ 10h00-11h15

cours annuel

*Il est possible de commencer  
tout au long de l'année selon les  
places disponibles.*

Les cours se déroulent à la salle La Roche  
Maison des Associations - Bréal sous Montfort.

Osez vous accorder  
ce temps.

Site internet : <http://www.breal-yoga.fr/>  
mel : [breal.yoga@laposte.net](mailto:breal.yoga@laposte.net) - tel. : 07.83.50.56.24

Les cours du **Geste Anatomique®** sont des apprentissages  
progressifs, **il n'est pas possible de s'inscrire en cours d'année.**

**Colonne et dos** (Abdos sans risque®) : sans pression sur le périnée,  
la colonne, le ventre –cours annuels lundi 19h15-20h15

Les **STAGES et ATELIERS** sont des pratiques corporelles ciblées  
avec supports d'anatomie. Ils sont composés de :

- **Périnée et Mouvement®**
- **Sinovi®** : pour des articulations plus mobiles
- **Cervica®** : pour le cou, les épaules, la tête, le thorax
- **Colonne et dos** (Abdos sans risque®)
- **Seniors et Mouvement®** : stimuler la motricité, l'équilibre, la  
mémoire et préparer l'avenir à tout âge
- **YOGA**

Informations sur le site internet <http://breal-yoga.fr/> et dans la presse.

Renseignements : [breal.yoga@laposte.net](mailto:breal.yoga@laposte.net) et 07.83.50.56.24

**L'adhésion à Bréal Yoga** est de **10€** pour les inscriptions aux cours  
hebdomadaires (5€ si inscription uniquement à 1 stage ou 1 atelier seul).  
L'adhésion s'ajoute au prix des cours.

**Vous bénéficiez d'1 cours d'essai gratuit sur réservation**

**TARIFS : cours annuels 260€.** Nous privilégions l'abonnement annuel.

Tarifs spéciaux :

- YOGA : tarifs ajustés pour le 2<sup>ème</sup> trimestre
- Tarifs spéciaux : -30% pour les demandeurs emploi sur justificatif et pour les  
étudiants ; -10% pour le second membre d'une même famille ; -25% sur la  
deuxième activité annuelle ; carnet de 10 cours 120€ ; partenariat avec Bréal  
Solidarité. Pour toute autre demande, contactez-nous.
- PLAISIR D'OFFRIR : des idées de cadeau à se faire offrir ou à offrir :  
☆ COURS-CADEAU et/ou ☆ CHEQUE-REDUCTION sur votre abonnement.

Intervenante: Marie-Noëlle VANSTEENE  
Professeure de yoga certifiée EFYO et FNEY.  
Enseignante en Geste anatomique®