

Atelier mensuel Nirvana©Fitness au Pôle Tolo'Santé, à Cugnaux !

Un espace pour soi pour bien démarrer le week-end !

Une fois par mois, rendez-vous pour un atelier thématique.

L'atelier se compose d'un temps de respiration, d'une pratique du Nirvana© Fitness autour d'une chorégraphie et d'une partie plus théorique pour mettre en place des outils concrets sur la thématique (*Un bon sommeil, Se relaxer, Gérer le stress, Le poids, Bien vivre ses émotions, La détox, La fatigue*).

Horaires : de 10 heures à 12 heures

Tarif par atelier : 30 euros

Sur inscription

Calendrier :

Année 2023

Samedi 23 septembre

Samedi 21 octobre

Samedi 18 novembre

Samedi 16 décembre

Année 2024

Samedi 20 janvier

Samedi 17 février

Samedi 23 mars

Samedi 27 avril

Samedi 25 mai

Samedi 22 juin



Nirvana® Fitness, c'est quoi ?

Découvrez le plaisir de bouger, de tonifier et d'assouplir votre corps, de respirer, de lâcher-prise et d'activer votre énergie sur les chorégraphies Nirvana®. Nirvana® est une invitation à expérimenter la pleine conscience, dans le mouvement, sur une musique relaxante.

Petit groupe de 6 à 7 élèves maximum -Venir en tenue souple avec votre tapis de yoga.

Pensez à vous inscrire ! Petit groupe d'élèves.

Marie Révillion Instructeur officiel Nirvana® Fitness

www.nirvana.fitness/instructor/marierev

06 99 39 63 61 (SMS ou appel) - marierev.naturo@bbox.fr (mail)

Lieu : Pôle Tolo'Santé, Carré Tolosan, 25 chemin Petit Jean, Bâtiment B, 1^{er} étage, Cugnaux