

# Gymnastique Holistique



Madame Colombe Bernier, diplômée en Gymnastique Holistique vous invite à venir expérimenter cette méthode.

La Gymnastique Holistique est une méthode d'éducation corporelle qui vise la prise de conscience du corps par le mouvement. Cette approche permet de prendre conscience des tensions qui ont déformés le corps et de s'en libérer, de renforcer le tonus musculaire et de corriger la posture afin de retrouver souplesse et mobilité naturelles.

## Les bienfaits de la Gymnastique Holistique



- Assure la détente physique et mentale ;
- redonne de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire ;
- soulage les malaises et les douleurs ;
- enseigne à être plus efficace tout en économisant l'énergie ;
- favorise la prévention de la maladie et le maintien de la santé ;
- s'intègre facilement dans la vie quotidienne ;
- permet de retrouver le plaisir de bouger.

### DÉBUT DES SÉANCES

**Rimouski :**  
431, des Artisans

**Lundi 13 janvier**  
de 9h à 10h15  
de 19h à 20h15

**Mardi 14 janvier**  
de 9h à 10h15  
de 19h15 à 20h30

**Mercredi 15 janvier**  
de 9h à 10h15  
de 17h à 18h15  
de 19h à 20h15

**Saint-Anaclet :**  
Centre communautaire  
3, rue Principale

**Mardi 14 janvier**  
de 17h à 18h15

**Mont-Joli :**  
Studio Lû  
1624, boul. Jacques-Cartier

**Mercredi 15 janvier**  
de 13h à 14h15

**DURÉE :**  
**10 SEMAINES**  
**1 HEURE 15**  
**PAR SÉANCE**

**Pour informations et inscription :**  
**Mme Colombe Bernier 418 725-0930**