

## Les Filles de Jade

### *Stages 2023-24*

Les Filles de Jade ont le plaisir de vous proposer 3 demi-journées de stage – niveau débutants / 24 postures.

Ces rendez-vous nous permettront de prendre encore plus le temps et d'approfondir les notions vues lors des cours hebdomadaires. Ces demi-journées se dérouleront autour d'un thème fil rouge.

#### **Les dates :**

Samedi 18 novembre 2023 de 14h à 17h – **LA RESPIRATION**

Samedi 3 février 2024 de 14h à 17h – **LES MAINS**

Samedi 4 mai 2024 de 14h à 17h – **LE REGARD**

- **une partie au sol - durée 1h15**: respiration, relaxation, auto-massages, exercices pour le dos, techniques énergétiques

Petite pause autour d'un thé - **10 min**

- **une partie debout en mouvement – durée 1h15** : les 11 exercices de santé et les 24 postures

Au grand plaisir de vous retrouver !

**Lieu :** 107 rue Benoît Malon- 13005 Marseille

**Tarif :** 35 euros/demi-journée. Paiement par chèque, espèces ou virement bancaire

**Sur réservation dans la limite des places disponibles.** Pour réserver votre stage merci d'envoyer un mail à [lesfillesdejade@gmail.com](mailto:lesfillesdejade@gmail.com) sans oublier de rappeler votre nom, prénom et téléphone