



Frédérique Favre

D.E Danse Contemporaine

Diplômée Yoga Shivananda School

Certifiée 



REILLANNE

Lundi 18h/19h

Reprise le 15/9 Montjalade

Mercredi 12h15/13h15

Reprise le 17/9 Salle polyvalente

MANOSQUE MJC

Mercredi 17h/18h

Reprise le 10/9



*** COURS INDIVIDUEL ***
(sur demande)

INFOS **06 60 69 38 67**

www.compagnie-temoi.com

tempsdanse04@gmail.com

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOU·TE·S QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE

Une approche corporelle fasciathérapeutique qui vise à libérer des douleurs chroniques ou passagères.

- *Par la mise en mouvement des chaînes musculaires croisées.*
- *Par le travail de spirale qui redonne énergie, tonicité, mobilité et liberté articulaire.*
- *Par les micro mouvements, effectués au sol (hors gravité) dans une extrême lenteur, qui décongestionnent vos fascias.*

On sait aujourd'hui le pouvoir extraordinaire des fascias et leur vertu antalgique et anti-inflammatoire quand ils retrouvent leur fonction vitale et régénératrice, à savoir l'autoproduction de collagène (résistance) d'élastine (souplesse) de protoglycane (hydratation) qui revitalisent vos muscles et organes.

C'est une technique à traverser et expérimenter pour tou·te·s celles et ceux qui souhaitent trouver ou retrouver un équilibre et un bien être mental et corporel profond et durable.

***" De nombreux témoignages, dont le mien, relatent
l'effet régénérant et relaxant immédiat et persistant "***
Frédérique Favre

BIENVENUE !