



## CONTACTEZ-NOUS

Gym Chinoise & Méditation  
Yoga de la Femme & Maternité  
Enseignement Shiatsu

Carole BRESSE  
06 75 38 27 64  
[www.gresikilibre.com](http://www.gresikilibre.com)  
[contact@gresikilibre.com](mailto:contact@gresikilibre.com)



# GRESIKILIBRE

Le Bien-Etre en Action



## LUNDI

---

Gym Chinoise - En Ligne 18h-19h

## MARDI

---

Gym Chinoise - Chambéry 12h30-13h30

Yoga de la Femme - Chambéry 14h-15h

Gym Chinoise - Pontcharra 18h30-19h30

Méditation - Pontcharra 19h30-20h30

## MERCREDI

---

Méditation - Allevard 8h-9h

Gym Chinoise - Allevard 9h-10h

Gym Chinoise - Allevard 18h30-19h30

## JEUDI

---

Gym Chinoise - Pontcharra 18h30-19h30

## TARIFS

---

En Ligne 150 € / an

1 cours hebdomadaire 210€ / an

Cours illimités 330 € / an

## STAGES

---

*Consulter notre site pour le programme et les tarifs*

*Les inscriptions se font directement sur notre site:  
[www.gresikilibre.com](http://www.gresikilibre.com)*

*Cours d'essai Gratuit toute l'année*

## NOS ACTIVITES

---

### GYM CHINOISE

Mouvements simples, profonds alliant respirations et étirements en posture debout, assise ou couché.

### MEDITATION GUIDEE

Se laisser guider, visualiser, se détendre et reprendre conscience de notre potentiel.

### YOGA DE LA FEMME & MATERNITE

Exercices d'assouplissement du bassin, du périnée et d'ouverture énergétique. Pour toutes les femmes, à tous les âges de la vie, spécialement les femmes enceintes.

### SHIATSU

Massage qui se pratique habillé, au sol par pression des points d'acuponctures. Découverte et approfondissement de cette technique de soin.