



Inscriptions

@ pilatesandco17730@gmail.com

07 89 63 06 34

pilatesandco17

Attention : places limitées !

Week-end Bien-Être à Port des Barques

S'accompagner en mouvement / Corps & Conscience

*Et si pendant 2 jours vous arrêtiez de vouloir
«aller mieux» pour apprendre simplement
à être avec vous ?*

Les 27 et 28 juin 2026

COSEC de Port des Barques

TARIF ADHÉRENT : 30 € / JOURNÉE - 45 € / WEEK-END

TARIF VISITEUR : 45 € / JOURNÉE - 60 € / WEEK-END

Petit déjeuner et boissons offertes / Pique-nique à prévoir



EN CHARENTE MARITIME



Pendant 2 jours, vivez une expérience à la fois douce et profonde pour :

- *Ressentir votre corps autrement*
- *Relâcher les tensions sans forcer*
- *Retrouver de la fluidité dans vos mouvements*
- *Apaiser votre système nerveux*
- *Et surtout... apprendre à vous accompagner, vraiment*

09:30 - Cardio Pilates

10:30 - Vitalité sur chaise

11:30 - Body Zen

14:00 - Port de Bras

15:00 - Yoga

16:00 - Feldenkrais

SAMEDI



DIMANCHE

09:30 - Yoga

10:30 - Pilates

11:30 - Stretching
Tridimensionnel

14:00 - Body Zen

15:00 - Softball et
mouvements

16:00 - Feldenkrais



ISABELLE ROSSI

Responsable d'un club de forme depuis 31 ans, formatrice auprès de diverses fédérations et intervenante à Vipali Academy de Liévin. Praticienne de la méthode Feldenkrais et spécialisée dans les techniques douces et bien-être.