



BODY ART - DeepWORK

ALEXANDRA JEAN-RICHARD

ALEXANDRA VOUE UNE VÉRITABLE PASSION POUR LES ACTIVITÉS DE LA FORME ET DU BIEN-ÊTRE. IL EST MAINTENANT DEvenu ESSENTIEL POUR ELLE DE PRÊTER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX BESOINS DE LA SOCIÉTÉ ACTUELLE.

MARDI 18H15-19H15 : LE BODYART® EST BASÉ SUR LES 5 ÉLÉMENTS DE LA MÉDECINE CHINOISE ET DU YIN ET DU YANG. PAR UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE ET FONCTIONNELLE, IL FAVORISE LA STABILITÉ, LA COORDINATION, AMÉLIORE LA POSTURE, PRÉVIENT LES DOULEURS DORSALES ET CONTRIBUE À RÉDUIRE LE STRESS.

LUNDI 12H15-13H00 : LE DEEPWORK™ EST ATHLÉTIQUE, SIMPLE ET INTENSE! SON INTENSITÉ EST DUE AU TRAVAIL DES POLARITÉS CONNUE SOUS LES PRINCIPES DU YIN ET DU YANG. UN TRAVAIL MENTAL ET PHYSIQUE TOUT EN COMBINANT UN ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

TARIFS :

ABONNEMENT :	CHF 44.-/ COURS
ENTRÉE SEULE :	CHF 50.-
DÉCOUVERTE :	CHF 160.- (4 COURS PAR MOIS)
POSSIBILITÉ DE SÉANCE INDIVIDUELLE :	TARIF SUR DEMANDE

LAUSANNE PALACE

GRAND-CHÊNE 7-9 – 1002 LAUSANNE – SWITZERLAND

T +41 21 331 31 61 – SPA@LAUSANNE-PALACE.CH – LAUSANNE-PALACE.CH