



Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa

BodyART® - DeepWORK™

Cours semi privés sur mesure

Par Alexandra Jean-Richard



"BodyART is not fitness, BodyART is balance"

Forte d'une expérience de plus de 10 ans dans l'enseignement des pratiques sportives, Alexandra voue une véritable passion pour les activités de la forme et du bien-être. Après avoir développé ses connaissances au travers de diverses formations et certifications internationales il est devenu essentiel de prêter une attention particulière aux besoins de la société actuelle.

Le BodyART® est un enseignement holistique, basé sur les 5 éléments de la médecine chinoise et du Yin&Yang. Il combine force, souplesse et cardio, favorisant ainsi la recherche constante de l'équilibre physique et mental. 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.

Mardi 18.15-19.15

Le DeepWORK™ est athlétique, simple, intense unique et très différent de tous les programmes connus dans les salles de fitness ! L'intensité de cette séance est principalement 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 (rendre les mouvements plus efficaces / améliorer notre vie au quotidien).

Lundi 12.15-13.00

Contact : Alexandra Jean-Richard :

Email :

Site internet :

T. mobile :

Tarif avec abonnement : CHF 38.-/ cours

Tarif découverte : CHF 160.- (4 cours sur une période d'un mois).

Possibilité de séance individuelle (sur demande)

FRA/ANG /ALL /ESP/ITA

info@alexmove.ch

www.alexmove.ch/ FB : AlexMove

+41 78 721 95 98

Entrée Seule : CHF 45.-