

Séminaire de Gymnastique Fondamentale Méthode du Dr J.E RUFFIER l'Art du mouvement Utile.

Tous niveaux :

**Que vous soyez débutant
pour vous initier à la
méthode et la pratiquer chez
vous.**

**Moniteur ou monitrice de
GYM RUFFIER (ou en
formation) pour vous
perfectionner .**

Programme :

**Le Dr J.E RUFFIER sa vie,
son œuvre.**

**L'indispensable
gymnastique respiratoire.**

GYM RUFFIER :

La séance type (45 à 60 mn).

La séance express (12 mn)

**Les mouvements spéciaux
(Dos – abdominaux –
organes internes).**

**Adaptation de la méthode :
Mme et Mr tout le monde pour
tous les âges de la vie, les sportifs
de tous niveaux.**

Lieu du séminaire:

- Salle de Conférence et Dojo.
- Parc de la Chocolaterie
d'Aiguebelle.
Rue de la Chocolaterie.
26290 DONZERE.

PARTICIPATION :

-136 Euros.

(Comprenant Adhésion obligatoire à
l'association - séminaire –
documentation - assurance
individuelle - conseils
personnalisés).

DUREE :

(week-end) le samedi de 14h00 à
18h00 et le dimanche de 9h30 à
16h30.

(pause de 1 heure 30 pour le repas de midi)

Proposition repas du dimanche midi à
la charge des stagiaires: **le Relais de
DONZERE (budget environ 15€)**

LE MATERIEL : prendre le
nécessaire pour prendre des notes, un
tapis et un manche à balai en bois .

VENIR : avec une tenue souple ,
chaussures de sport ou chaussons –



HEBERGEMENT : nous vous
proposons les solutions suivantes :

DROM SUD HOTEL

RN7

26290 DONZERE

04.75.51.74.55

www.dromsudhotel.com

**MAS FA SUA - chambres d'hôtes -
chemin des brebis 26780**

MALATAVERNE

TEL :04 75 90 77 47

www.masfassua.com

**(Vous serez les hôtes de
l'association pour les pauses :
Thé, boissons, biscuits ...)**

Pour nous contacter :

Ass. A.C.D.T.D.P

MC BERTRAND –

380 A Chemin de Belle Eau -

26780 MALATAVERNE

- TEL : 04.75.90.88.14

brunobertrand26@wanadoo.fr