

APPRENTISSAGE en

- 10 h de cours Hebdomadaires

ou

- Sessions de 3 h

Cours privés

Cours personnalisés

Cours de révisions

Possibilité de cours collectifs

Monique FILLEAU
02.41.55.20.27

3 mouvements qui servent pour la vie

- ✓ Faciles à apprendre
- ✓ Simples
- ✓ Agréables
- ✓ Se pratiquent n'importe où
- ✓ Font travailler tout le corps
- ✓ Conviennent à tous quel que soit l'âge
- ✓ S'adaptent à la personne



TECHNIQUE NADEAU®

3 mouvements seulement
pour travailler toutes les
parties
de votre corps
de la tête aux pieds

intégrez-les dans votre
quotidien
vous serez étonné (e) des
résultats

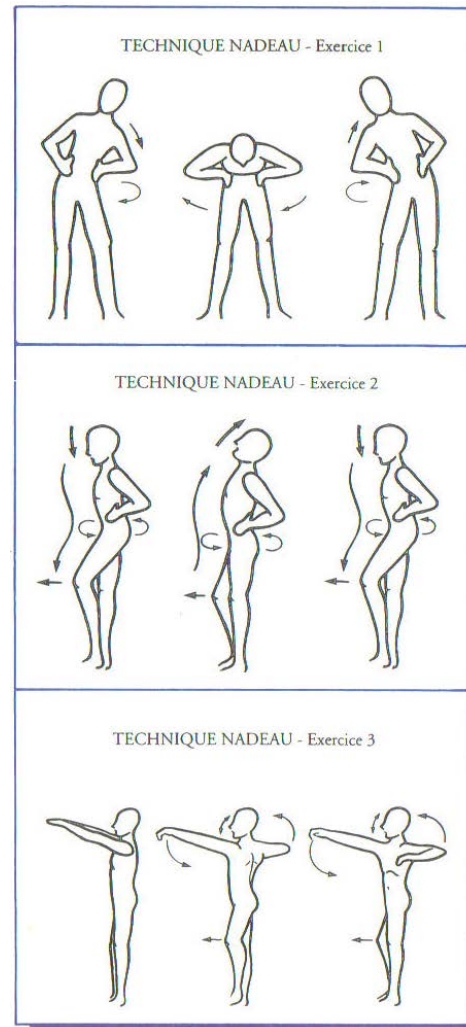
Plus d'informations ?

www.technique-nadeau.fr

La TECHNIQUE NADEAU permet de

- ✓ Délier toutes les articulations
- ✓ Assouplir la colonne vertébrale
- ✓ Apporter plus de sang et d'oxygène aux organes
- ✓ Favoriser la circulation de l'énergie
- ✓ Raffermer la musculature
- ✓ **Avec une respiration appropriée**

Intégrez les dans votre quotidien,
vous serez étonné(e) du résultat



La rotation du bassin : massage des organes internes

La vague complète : mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Ouverture et fermeture de la cage thoracique.

La natation : mouvement des bras mais aussi des jambes comme si on marchait sans se déplacer.
Le corps s'anime de la tête aux pieds.