



L'idée du jour 

## INSOLITE

### L'anti-gym

3 janvier 2014



Chaque année vous supportez les *anti-foie gras*, les *anti-noël*, les *anti-résolutions*... en 2014, vous allez découvrir que finalement l'*anti* a du bon. Bientôt vous serez addict à l'anti-gymnastique.

En 2014, vous avez rendez-vous avec votre corps. L'anti-gymnastique s'inspire de la méthode Mézières, bien connue des adeptes de la bonne posture. "*Imaginez-vous devant une maison dont vous ne connaissez que la façade. Cette maison c'est votre corps*" explique Dominique adepte de la technique. Avec elle, vous apprendrez à marcher avec vos jambes et non plus avec vos épaules. Vous prendrez conscience de chaque muscle, en douceur. Alors la chaîne musculaire se mettra en mouvement, en profondeur et durablement. Très vite, votre petit bidon qui vous aime trop pour s'en aller, reprendra sa place, bien à plat.

*Cours d'anti-gymnastique avec Dominique Canal au 123, rue Consolat, 1er.*

*Tél : 06 88 20 93 18 ou 04 91 95 77 21.*

*Début des cours mardi 7 janvier.*

*Stage découverte samedi 11 janvier de 10h à 13h : 47€*

*Faites connaissance avec l'anti-gymnastique [en cliquant ici](#)*