



UN CONSULTING PERSONNEL « EN DOUCEUR »

A travers un programme personnalisé trimestriel ou semestriel bien défini, **FBELISE CONSULTING** développe l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Avec la formule « en douceur » vivez votre activité physique et sportive **à votre rythme** tout en maîtrisant vos efforts.

Au programme, des activités physiques de renforcement, de respiration, de relaxation, de gestion du stress et de concentration choisies par votre consultant.

Pilate, stretching, gymnastique suédoise, yoga...

Venez tonifier votre corps en douceur.

Les exercices visent à établir l'équilibre naturel du corps en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du respect des courbures physiologiques de la colonne vertébrale et du maintien d'une bonne posture générale.

Avec votre consultant **SPORT ET BIEN-ETRE** aller chercher au plus profond de vous-même.