

La Gymnastique Holistique en groupe

Claudia Damasio 2025-2026

Les cours en semaine :

En Présentiel :

- Mercredi : 17h30
 - Mercredi : 19h
- 9 Rue Basfroi, Paris 11



En Visio (zoom) :

- Mardi : 18h30
- Jeudi : 10h

Ateliers GH vendredi 2h 17h30- 19h30	Ateliers thématiques GH samedi 3h matin ou après midi
2025	2025
21 novembre	15 novembre 10h-13h Le bassin : Centre, Enracinement, Mobilité, Équilibre
19 décembre	6 décembre 15h-18h Les épaules : Légèreté, Stabilité et Relais du mouvement
2026	2026
16 janvier	31 janvier 26 10h-13h Favoriser l'ancrage : les pieds et les chevilles
20 février	14 février 15h à 18h Les racines des membres : Jeux et coordinations entre l'épaule et la hanche
27 mars	*
17 avril	11 avril - 10h-13h La liberté de la tête : la colonne cervicale, les yeux et les mâchoires
29 mai	9 mai - 15h à 18h Les mouvements spiralés
26 juin	13 juin - 10h-13h Les diaphragmes du corps
	4 juillet - 15h à 18h Jouer avec les objets : se centrer, se décentrer, se recentrer

+ Infos : gholistique.cdamasio@gmail.com // whatsapp: +33 (0)6 14 06 91 89