



LibraCorps

# Courir avec plaisir

## de la 1<sup>ère</sup> foulée au marathon....

**Même pour personne 100% débutante !**  
**Différents groupes de niveaux**

Apprendre les bases d'entraînement  
Démarrer à son rythme et progresser  
Retrouver la forme  
Découvrir de nouveaux parcours  
Préparer une course populaire



## Motivation - plaisir - résultats convivialité

**Lundi du 17 août au 14 décembre - 18h30 à 20h00 - CHF 240.-**  
**Mercredi du 19 août au 16 décembre - 12h15 à 13h15- CHF 160.-**

**Profitez de l'offre !**  
**De août à décembre 2 séances par semaine :**  
**280.- au lieu de 400.-**

### Renseignements et inscriptions:

Brigitte Leitenberg 079 662 14 78  
Michael Neininger 079 701 37 43  
info@libracorps.ch





# Du bien-être à la performance

## Gym-dos et relaxation

Prévenir et soulager les maux de dos, entretenir et libérer son corps du stress physique et mental par la relaxation.

**Jeudi 12h15 à 13h10** Halle de sports, Collège Numa-Droz

## Massages sportifs et de détente aux huiles essentielles

A offrir ou à s'offrir !

Pour le bien-être, faciliter la récupération, réduire les risques de blessures, soulager le corps et le mental du stress du quotidien

## Rencontres à thème

En partenariat avec des conférenciers spécialistes dans leur domaine

**Mercredi 9 septembre 2015**

### Désir... désir... où te caches-tu ?

*Au féminin comme au masculin, le désir peut avoir quelques variations au fil des évènements et des années.*

*Le temps d'un échange autour d'un repérage personnel, chacun pourra découvrir différentes pistes pour l'entretenir ou pour agir dès les premiers signes de baisse de désir. Cette rencontre sera animée par Catherine Renaville, sexologue clinicienne.*

## Coaching individuel

Pour un accompagnement et un entraînement personnalisé adapté à vos horaires.

## Gestion santé et mouvement en entreprise

Gestion du stress, ergonomie, mise en place d'activités sportives

Séminaires « prévention- santé »

Nous vous offrons l'écoute, les conseils, l'expertise et un accompagnement professionnel.

Brigitte Leitenberg 079 662 14 78

[info@libracorps.ch](mailto:info@libracorps.ch)

