

L'étoile du nord

se ressourcer au cœur du Mans



Ce joli lieu, créé en 2015 et qui abrite le siège d'activités d'Interactif Formation, a été pensé comme un véritable lieu de Ressourcement et de Développement personnel :

Il s'agit de permettre à chacun de se faire du bien, de récupérer ou entretenir son énergie et son élan vital mais aussi de se former ou se faire accompagner pour initier des changements ...

L'Etoile du nord est équipée d'une salle de formation, d'une grande salle et d'un vestiaire dédiés aux activités collectives (yoga, pilates, gym douce, stretching, etc) ; et ce havre de paix a également la spécificité d'être un pôle de bien-être, composé d'une dizaine de praticiennes qualifiées indépendantes.



Les professionnels de l'Etoile du nord placent l'humain et la relation humaine au cœur de leur pratique et travaillent en synergie au service de l'être.

Ne pas jeter sur la voie publique



L'étoile du nord

se ressourcer au cœur du Mans

10 rue du Nord 72000 Le Mans

02 43 82 50 39

contact@interactifformation.com

www.interactifformation.com



L'Etoile du Nord



ligne 12 Jardin des Plantes



PORTES OUVERTES

Samedi 12 septembre 2020
de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30

LUNDI

YOGA • Anne Guérin Charlot	10h00 - 11h00
YOGA • Anne Guérin Charlot	11h15 - 12h15
PILATES DYNAMIQUE • Marlène GRASSIN	12h30 - 13h30
PILATES • Marlène GRASSIN	14h15 - 15h15
YOGA • Pascal LEROUX	16h45 - 17h45
YOGA • Anne Guérin Charlot	18h00 - 19h00
YOGA ET MEDITATION • Dominique RAYON	19h15 - 20h15
YOGA • Dominique RAYON	20h30 - 21h30

MARDI

PILATES • Christophe SERGENT	09h10 - 10h10
PILATES • Christophe SERGENT	10h20 - 11h20
YOGA • Anne Guérin Charlot	12h15 - 13h15
GYM DOUCE • Maël COEDEL	14h15 - 15h15
YOGA DOUX • Hélène BARREAU	16h00 - 17h00
YOGA • Pascal LEROUX	17h15 - 18h15
YOGA ET MEDITATION • Anne Guérin Charlot	18h30 - 19h45
YOGA DYNAMIQUE (ashtanga / vinyasa) • Carole MARBACH	20h00 - 21h00

MERCREDI

YOGA DYNAMIQUE (ashtanga / vinyasa) • Carole MARBACH	09h30 - 10h30
YOGA • Maël COEDEL	10h45 - 11h45
PILATES • Véronique JOUATHEL	15h45 - 16h45
PILATES • Véronique JOUATHEL	17h00 - 18h00
PILATES • Véronique JOUATHEL	18h15 - 19h15
PILATES DYNAMIQUE • Marlène GRASSIN	19h30 - 20h30

JEUDI

GYM DOUCE • Bernard LUCAS	09h45 - 10h45
YOGA • Hélène BARREAU	11h00 - 12h00
YOGA • Hélène BARREAU	14h00 - 15h00
STRETCHING RELAXATION • Christophe SERGENT	15h30 - 16h30
YOGA • Dominique RAYON	18h00 - 19h00
YOGA et MEDITATION • Dominique RAYON	19h15 - 20h15
PILATES • Maël COEDEL	20h40 - 21h40

VENDREDI

PILATES STRETCHING • Maël COEDEL	09h45 - 10h45
GYM DOUCE • Maël COEDEL	11h00 - 12h00
PILATES • Christophe SERGENT	12h30 - 13h30
YOGA DOUX • Hélène BARREAU	14h30 - 15h30
YOGA • Hélène BARREAU	16h00 - 17h00
PILATES • Marlène GRASSIN	18h00 - 19h00

Activités organisées par Interactif Formation :

30 cours par an / ou par bloc de 10 séances à suivre
En présentiel et/ou en distanciel (cours filmés et retransmis en direct via Zoom)
1er cours d'essai gratuit ! Détail de nos tarifs sur le web ou lors de nos portes ouvertes !

Nos atouts : rattrapage possible des cours manqués sur n'importe quel autre cours de la grille et possibilité de suivre son cours en distanciel quand on ne peut pas se déplacer physiquement.

Les praticiennes de l'Etoile du Nord :

Florence AYNAUD	Kinésologue, Consultante RMT	06 14 41 46 24	aynaudf@gmail.com www.florence-aynaud.fr
Stéphanie BOISARD	Shiatsu, massage assis	06 42 37 99 94	stephanie.boisard@yahoo.fr
Mélanie BONNEFOY	Ostéopathe	06 76 82 57 81	bonnefoy.melanie@gmail.com www.osteopathie72.fr
Laure CHOUTEAU	Sophrologue	06 09 04 35 10	laure-chouteau@orange.fr
Isabelle DE LA TAILLE	Coach parentale et familiale	06 84 37 05 24	idelataille@yahoo.fr
Magali HUAN	Réflexologue et naturopathe	06 32 41 73 36	Magali.huan@gmail.com www.magalihuan.com
Delphine JANIN	Médecines douces et massages bien-être	06 50 17 45 82	esprit-spa@naturasens.fr www.naturasens.fr
Nathalie MAISONNEUVE	Réflexologue plantaire et hypnothérapeute	06 50 46 41 02	nath.maisonneuve@free.fr
Johanna SARRAZIN	Sophrologue Professeur de Yin Yoga	06 83 79 57 30	jsarrazin.sophrologie@gmail.com
Sylvie PETIT	Psychologue clinicienne	06 66 30 38 26	spetit08@gmail.com



Cours organisés par
INTERACTIF FORMATION

Activités organisées par
Anne Guérin Charlot

06 24 77 57 96 ou aguerincharlot@gmail.com

Toutes les précautions seront prises en fonction du contexte sanitaire