

# Programme anti-stress au quotidien 2017/2018

## Ateliers d'initiation à la méthode TRAGER ®

Samedi 09/09/2017	Trager et jeux autour du réponse réflexe 2ème volet 15h à 18h
Samedi 16/09/2017	Trager et jeux autour du réponse réflexe 2ème volet 15h à 18h
Dimanche 17/09/2017	Du Son à la sensation 15h à 18h
Samedi 21/10/2017	Trager et informatique 15h à 18h
Dimanche 22/10/2017	Les gestes du Trager sur table 10h30-13h30 partie antérieure ( groupe A ) 15h-18h partie postérieure ( groupe B )
Samedi 11/11/2017	Le Trager à la maison 15h à 18h
Dimanche 12/11/2017	Trager & Do In 13h à 18h
Samedi 9/12/2017	Du Son à la sensation 15h à 18h
Dimanche 10/12/2017	Trager assis, moitié haute du corps 15h à 18h
Samedi 13/01/2018	Le Trager à l'extérieur de la maison 15h à 18h
Dimanche 14/01/2018	Le Trager à la maison 15h à 18h
Samedi 10/02/2018	Trager et informatique 15h à 18h
Dimanche 11/02/2018	Trager assis, moitié basse du corps 15h à 18h
Samedi 10/03/2018	WE Energétique horaire à définir
Dimanche 11/03/2018	WE Energétique horaire à définir
Samedi 07/04/2018	Trager et jeux autour du réponse réflexe 1er volet 15h à 18h
Dimanche 08/04/2018	Trager aquatique 11h à 14h
Samedi 12/05/2018	Trager et HUG 15h à 18h
Dimanche 13/05/2018	Le Trager à l'extérieur de la maison 15h à 18h
Samedi 16/06/2018	Les gestes du Trager sur table 10h30-13h30 partie antérieure ( groupe B ) 15h-18h partie postérieure ( groupe A )
Dimanche 17/06/2018	Les mentastiques position couchée 15h à 18h

*Inscription auprès d' Isabelle RENIER*  
06 43 55 94 33 mail: [airtrager@gmail.com](mailto:airtrager@gmail.com)  
site: [airtrager.com](http://airtrager.com)  
Les ateliers se déroulent à PARIS 75013