



APPROCHE MARTIALE ET RESPIRATION

**Du yoga aux arts martiaux contemporains
Mardi 15h15 -16h15**

Programme

- Techniques respiratoires
- Etudes de gestes martiaux avec la respiration et en conscience

Les plus ++++

Equilibre, Force, Confiance et Bien-être

Patrick Sombardier et Sophie Mougenot vous feront partager leur expérience sur le chemin de votre épanouissement.

Lieu : gymnase des genetières - Tassin

Contact : 06 07 48 13 71

Tassin Ecole d'Arts Martiaux – TEAM

Agréé jeunesse et sport

Gymnase des Genetières-

Avenue du Cosmos – Tassin la demi lune 69160

Tel : 06 07 48 13 71 Mail : team@tassincoleartsmartiaux.fr

Site : www.tassincoleartsmartiaux.fr