



Module Zen

Mardi 15h15 -16h15

Vous avez mal au dos.... ?

Vous êtes stressé ?

Vous n'arrivez pas à vous concentrer, à mémoriser ?

Vous manquez d'énergie physique, mentale ?

Ce programme est adapté :

- **Techniques respiratoires et méditatives qui calment, stabilisent ;**
- **Avec des postures et gestes martiaux effectués en conscience, en posant une intention ;**
- **Exercice de concentration, de mémorisation**

Les plus ++++

Calme, Equilibre, Force, Confiance.....

Sophie Mougenot vous fera partager son expérience sur le chemin d'une vie plus sereine, remplie de sens.

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@tassinecoleartsmartiaux.fr

Site : www.tassinecoleartsmartiaux.fr