



Module Zen

Programme soutenu par la métropole de Lyon

Vous avez mal au dos ?

Vous êtes stressé(e) ?

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

Vous manquez d'énergie physique, mentale ?

Ce programme est pour vous.

Nous vous proposons de découvrir :

- Des techniques respiratoires et méditatives qui calment ;
- Des postures et gestes martiaux ancestraux effectués en conscience, en posant une intention ;
- Des exercices de concentration et de mémorisation.

Les effets bénéfiques :

Calme, Equilibre, Force, Confiance

***Sophie Mougnot, DE en Arts martiaux,
Certifiée QEPRO, Formation Yoga et Méditation,
vous fera partager son expérience sur le chemin d'une
vie plus sereine et remplie de sens.***

Contact : 06 07 48 13 71



Arts martiaux sans frontiere
Tassin Ecole d'Arts Martiaux - TEAM
Tel : 06 07 48 13 71

Mail : sophie.mougnot@artsmartiauxsansfrontiere.org

Mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr

www.tassinecoleartsmartiaux.fr -

www.artsmartiauxsansfrontiere.org