



Module Zen

Programme soutenu par la métropole de Lyon
Cours en présentiel et cours en visio

Les effets bénéfiques :
Calme, Equilibre, Force, Confiance

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.

- 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.

***Sophie Mougnot, DE en Arts martiaux
Certifiée QEPRO, Formation Yoga,
Intelligence émotionnelle et Méditation***

Contact : 06 07 48 13 71



Arts martiaux sans frontiere
Tassin Ecole d'Arts Martiaux - TEAM

Mail : sophie.mougnot@artsmartiauxsansfrontiere.org

Mail : team@tassincoleartsmartiaux.fr -
www.tassincoleartsmartiaux.fr -
www.artsmartiauxsansfrontiere.org