



Module Zen

Cours en présentiel et en visio

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.

Pour retrouver Calme, Equilibre, Force, Confiance

Outils proposés :

- Techniques respiratoires et méditatives qui calment ;
- Postures et gestes martiaux ancestraux ;
- Exercices de concentration et de mémorisation.

Sophie Mougénot

DE Arts martiaux,

Certifiée QEPRO EM Business School Intelligence émotionnelle

Formation Yoga, Méditation



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

Mail : sophie.mougenot@artsmartiauxsansfrontiere.org

Mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr

www.tassinecoleartsmartiaux.fr -
www.artsmartiauxsansfrontiere.org