

Mouvement Trager® France
16 Rue de la Paix
17230 VILLEDoux
tragerfrance@gmail.com



Journée DÉCOUVERTE bien-être au jardin à Villedoux 17230 16 rue de la Paix

MÉTHODE TRAGER® ET MENTASTICS Relaxation par le mouvement

Le samedi 8 juin 2024 de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h
Tarif 30 € la journée

Nous vous proposons une journée en toute convivialité pour découvrir ou redécouvrir **la méthode Trager où la relaxation se fait par le mouvement.**

Cette méthode se pratique avec des **mouvements simples, appelés Mentastics**, et qui s'adaptent aux besoins de chacun.

Cette journée sera l'occasion de s'offrir un temps pour soi, de ressentir un **lâcher-prise profond, d'apaiser ses tensions** et rejoindre un **bien-être corps-esprit.**

Inscription et renseignements

(maximum 10 participants)

Jean-Louis MARIE
06 82 30 33 86

Christel MARIE
06 79 07 88 34

Mail tragerlarochelle@gmail.com

www.tragerfrance.com