

# Direction bien-être



## Atelier Mentastics® Bien-être par le mouvement

Je vous propose d'expérimenter grâce à des **mouvements simples et actifs guidés par le mental et exprimés par le corps**, de façon ludique à ressentir plus de liberté et de légèreté dans nos mouvements au quotidien.

L'objectif de la méthode Trager® et Mentastics est de retrouver la sérénité et se débarrasser des tensions physiques et émotionnelles tout en profitant d'un moment de profond bien-être en toute convivialité.

Atelier en petits groupes  
(10 personnes max.)

Plus d'info et réservation

Direction bien-être

**Christel MARIE**

**06.79.07.88.34**

**christel8marie@gmail.com**

A rectangular note with a dashed border and a pushpin icon in the top-left corner. The text inside is centered and reads:

**A Villedoux**  
Salle des fêtes - Rue du Fiton  
**Les Mardis de 10 h 30 à 11 h 30**  
Tarifs janvier/juin 2022  
La séance d'une heure..... 12 €  
Forfait 10 séances..... 110 €  
Forfait 20 séances..... 200 €  
Séance d'essai offerte

Relaxation - Mouvement - Liberté  
Souplesse - Connexion - Autonomie