

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 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