



Renseignements : [fitgym.charantonnay@gmail.com](mailto:fitgym.charantonnay@gmail.com) - tel : 06 72 08 83 76

10 euros

# Stage BODY & MIND

TAI  
CHI

BODY  
ART

PILATES

DEEP  
WORK

FELDENKRAIS

STRETCHING



**Le dimanche 24 mars**  
à partir de 9h à la salle des fêtes de CHARANTONNAY  
**Béatrice et Lyonel** (professeurs diplômés)  
vous attendent **pour 3h** d'entraînement  
du corps et de l'esprit.



*Venez développer un regard intérieur, la capacité de comprendre et de percevoir ce que votre corps vous dit à travers différentes sensations physiques ou états émotionnels.*

*« **Apprendre à aller bien** » signifie être capable de faire fonctionner son corps de façon harmonieuse en utilisant des facultés et des potentiels que trop souvent notre style de vie nous oblige à mettre de côté.*

