



Renseignements : 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.*

