Pratiques de Santé et de Vitalité, en Pleine Conscience

Retrouver de l'énergie tout en apaisant le mental et les émotions grâce aux pratiques de respiration, de yoga, de stretching des méridiens, de Qi-Qong et d'auto-massage.

Jeudis 14/4, 19/5 et 27/6 de 18h à 21h

Animées par Joëlle Thirionet : 0475/93 50 39 **Réserver en cliquant ici**

10 € / Atelier + Partage d'un souper léger en « Auberge espagnole »