



Club de Yoga & de Bien-Être



AUTOMASSAGE DE TONIFICATION

L'auto-massage de tonification générale fait partie de l'hygiène de vie pour tous ceux qui souhaitent devenir autonome dans la pratique du bien-être. Adapté aux enfants (dès 10 ans) et aux adultes, il dynamise le corps en activant l'énergie vitale.

Christine Kuchler, formée aux Techniques Manuelles de Bien-être et agréée depuis 2013 par la FFMBE (Fédération Française de Massages Bien-être) avec une spécialisation Tui Na (art de massage chinois basé sur les méridiens), vous accompagnera au cours de cette séance d'automassage.

Durant l'automassage, on associe : la respiration et le mouvement, ce qui permet d'entrer dans un état de relaxation, et ainsi de détendre les muscles et améliorer la flexibilité des articulations.

Ce moment de présence et d'écoute de son corps apporte une meilleure connaissance de soi et une image positive. Il a une répercussion sur la fatigue, le sommeil, les douleurs ...

Plus d'informations sur le site : www.yogamandine.fr

Venez en toute simplicité, avec votre tapis de yoga et un plaid / couverture.
Le montant de la participation est fixé à 10 €
pour les membres à jour de leur cotisation
et à 12 € pour les accompagnants (chèque libellé à « CLUB DE YOGA »).

Le 22 JANVIER 2017 à partir de 9h30

Accueil à partir de 9h15

Maison de quartier (Salle Corchand)

au fond de la Place Jean Jaurès - Moulin des Loups

SAINT AMAND LES EAUX

Formulaire d'inscription disponible sur le site : www.yogamandine.fr