

Venez vous régénérer avec nous à Lanet !

Tous les Mardis, du 27 février au 16 avril 2024

Lyne PARRA vous propose:

De 15h à 16h30

Cours de Mise en Forme Equylybre

Une synergie de différentes approches afin d'éveiller tout votre être, dans l'écoute de soi.

Une mise en mouvement graduelle et à votre rythme.

Venez augmenter votre vitalité, force et souplesse.

Améliorer votre posture et votre résilience!

- Des respirations, de la méditation pleine conscience;
- Des mouvements de danse orientale et de danses latines (salsa et bachata);
- Des mouvement de Yoga.



15€
l'atelier

15 € par cours ou
80 € pour 8 cours

**Stéphanie Rico-Moulins
vous propose:**

De 17h à 18h30

Atelier de réflexologie Dien Chan: 12
massages matinaux.

Réveiller son corps, son organisme, tout en douceur pour affronter la journée.

Améliorer son état de santé général.

Apprenez à vous stimuler les zones réflexes.

Un thème différent abordé chaque semaine: maux de tête, sommeil, problèmes digestifs, douleurs musculaires et articulaires, etc.

Renseignements et réservation (souhaitée) : 06 30 10 94 00 (Stéphanie)
Parking au foyer. Rendez-vous devant La Vieille Cave de Lanet 15 minutes avant.