



Au Quatre Quarts

Chaque 2^{ème} mercredi du mois de 19h30 à 20h30

Envie de vous poser, de vous offrir un moment de bien-être, d'avoir des outils concrets à inclure dans votre quotidien...?

Bodyfulness est un atelier de pratiques corporelles, d'écoute de soi, de mouvements en conscience, adapté aux besoins de chacun incluant le Fluid Yoga, le Fascial Flow et le Continuum.

Aucun prérequis, l'atelier est ouvert à tous dès 16 ans.

! Inscriptions obligatoires !

Participation : 15€ à la séance (13,5€ par abonnement annuel)

Contactez Anne Sophie

0476/07.27.90

<https://www.asanciaux.com/>