

A Lucy sur cure ***à la salle des fêtes***

TOUS LES MERCREDIS SOIR DE 18H30 à 20H

Atelier Gym Tibétaine



Cette gymnastique énergétique, tibétaine, vise au rajeunissement et à la guérison du corps. Elle détoxifie, régule, nourrit et stimule tous les organes, renforce l'immunité et le système nerveux.

On peut la pratiquer à tous moments, convient à toutes personnes quelque soit son âge.

Un temps de relaxation sera proposé à la fin de la séance avec bol et harpe de cristal

Merci de prévoir une tenue souple, un plaid et un tapis de yoga.

Tarif : 10€ la séance

Inscription obligatoire

Auprès de Françoise Le Potier : 06 52 12 44 81 ou 03 86 52 89 42

francoiselepotier@gmail.com