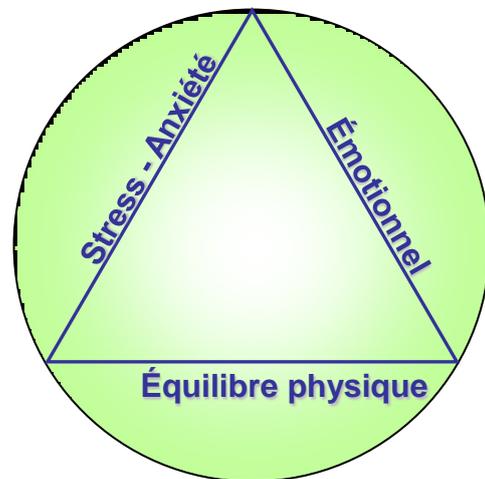


ATELIER BIEN-ÊTRE



Aimeriez-vous ?

- Évacuer rapidement le stress
- Diminuer, voire supprimer, des douleurs
- Apprendre et comprendre avec plus de facilité
- Récupérer plus rapidement après une maladie ou une opération
- Et peut-être un peu plus de sérénité dans les relations humaines

Ce que je vous propose :

➤ *Un atelier bimensuel d'une heure :*

- détente
- centrage, ancrage
- souplesse des articulations
- harmonisation des méridiens
- harmonisation des chakras

➤ *Comment ? :*

- par des mouvements de réharmonisation du corps,
- par des exercices simples et ludiques issus du Brain-Gym,
- par des exercices permettant d'intégrer les réflexes primaires parasites,
- cela permet de libérer les blocages et les inhibitions, et de réactiver ses propres ressources.

➤ *En pratique :*

- exercices individuels ou par deux
- debout ou assis
- tenue confortable
- pas de prérequis ni de contre-indication

➤ *Où et Quand ?*

- ateliers dans le cadre des activités proposées par l'AVF Quimper
- animés par Philippe Gras, Kinésologue®, praticien et formateur
- dans les locaux de l'AVF
- un lundi soir sur deux, à 18h - hors vacances scolaires