



# APPROCHE MARTIALE ET RESPIRATION

## Module Zen

**Du yoga aux arts martiaux contemporains**

**Mardi 15h15 -16h15**

### Programme

- Techniques respiratoires
- Etudes de gestes martiaux avec la respiration et en conscience

### Les plus ++++

**Equilibre, Force, Confiance et Bien-être**

**Sophie Mougenot vous fera partager son expérience sur le chemin de votre épanouissement.**

**Lieu : gymnase des genetières - Tassin**

**Contact : 06 07 48 13 71**

Tassin Ecole d'Arts Martiaux – TEAM

**Agréé jeunesse et sport**

Gymnase des Genetières-

Avenue du Cosmos – Tassin la demi lune 69160

Tel : 06 07 48 13 71 Mail : [team@tassincoleartsmartiaux.fr](mailto:team@tassincoleartsmartiaux.fr)

Site : [www.tassincoleartsmartiaux.fr](http://www.tassincoleartsmartiaux.fr)