



# Module Zen

## Mardi 15h15 -16h15

**Vous avez mal au dos.... ?**

**Vous êtes stressé ?**

**Vous n'arrivez pas à vous concentrer, à mémoriser ?**

**Vous manquez d'énergie physique, mentale ?**

### **Ce programme est adapté :**

- **Techniques respiratoires et méditatives qui calment ;**
- **Avec des postures et gestes martiaux ancestraux effectués en conscience, en posant une intention ;**
- **Exercice de concentration, de mémorisation.**

**++ Calme, Equilibre, Force, Confiance**

**Sophie Mougenot vous fera partager son expérience sur le chemin d'une vie plus sereine, remplie de sens.**

**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@tassinecoleartsmartiaux.fr](mailto:team@tassinecoleartsmartiaux.fr)

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