



Module Zen

Programme soutenu par la métropole de Lyon
Cours en présentiel et cours en visio

Vous avez mal au dos ?

Vous êtes stressé(e) ?

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

Vous manquez d'énergie physique, mentale ?

Ce programme est pour vous.

Nous vous proposons de découvrir :

- Des techniques respiratoires et méditatives qui calment ;
- Des postures et gestes martiaux ancestraux effectués en conscience, en posant une intention ;
- Des exercices de concentration et de mémorisation.

**Les effets bénéfiques :
Calme, Equilibre, Force, Confiance**

***Sophie Mougnot, DE en Arts martiaux,
Certifiée QEPRO, Formation Yoga, Intelligence
émotionnelle et Méditation,***

Contact : 06 07 48 13 71



Arts martiaux sans frontiere
Tassin Ecole d'Arts Martiaux - TEAM
Tel : 06 07 48 13 71

Mail : sophie.mougnot@artsmartiauxsansfrontiere.org

Mail : team@tassincoleartsmartiaux.fr -
www.tassincoleartsmartiaux.fr -
www.artsmartiauxsansfrontiere.org