

**Laissez-vous emporter
par la spirale
du bien-être**



**Une approche innovante.
Mouvements lents, spiralés au sol.
Diminution des tensions musculaires et
articulaires.
Amélioration de la mobilité.
Revitalisation des fascias.
Réduction du stress.**



Sophie Bernard

Séance le 29 Novembre 2025 Salle Pré Grand

2 horaires

1ère séance : 14H 15H15

2ème séance : 15H45 17H

Attention places limitées

Prix 18€

Prévoir des vêtements chauds pour la séance

Chaussettes pulls gants

Règlement à l'inscription

Tel 06 30 16 05 12