

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 11 Avril 2026 Salle Pré Grand

2 horaires 1ère séance 14H 15H15
2ème séanc 15H45 17H

Prévoir des vêtements chauds pour la séance
Chaussettes pulls gants

Attention places limitées
Prix 18€

Règlement à l'inscription
Tel 06 30 16 05 12