

MA journée ZEN



DIMANCHE
9 OCTOBRE
DOMMARTIN
SALLE POLYVALENTE

Votre évènement sport bien-être revient !

En collaboration avec la mairie de Dommartin,
MA journée ZEN portera les couleurs d'
Octobre Rose.

Un nouveau parcours composé d'ateliers axés
sur le sport doux et la détente.

Venez préparer la saison hivernale !



MATIN

APRES-MIDI

10h

Pilates

Réveiller et tonifier mes muscles profonds

14h

Pilates

Renforcer et assouplir mon dos

10h45

Yin Yoga

Assouplir l'ensemble de mon corps

14h45

Hatha Yoga

Harmoniser mon corps et développer mon équilibre

11h30

Réflexologie

Découvrir la magie de mes pieds !



15h30

Pause

Dégustation de thés détox



12h05

Sophrologie

Me reconnecter et me recentrer

16h15

Réflexologie

Stimuler mon système immunitaire



12h30

Pause déjeuner

Saveurs surprises de Lucie !

16h45

Sophrologie

Amplifier mes ressources et optimiser mes capacités



Tarifs

1/2 JOURNÉE

JOURNÉE

35€

60€

Option déjeuner à régler en ligne

Merci de réserver : mariocannatatrainer.com