

# A Brains Cours de Mouvement Sensoriel



Accessible à tous  
essai gratuit



Prenez vraiment  
du temps pour vous  
et soin de vous !

saison 2025-2026

mardi 10h - 11h30

19h - 20h30

un mercredi sur deux  
en visio 19h - 20h30



# Une pédagogie issue de la fasciathérapie

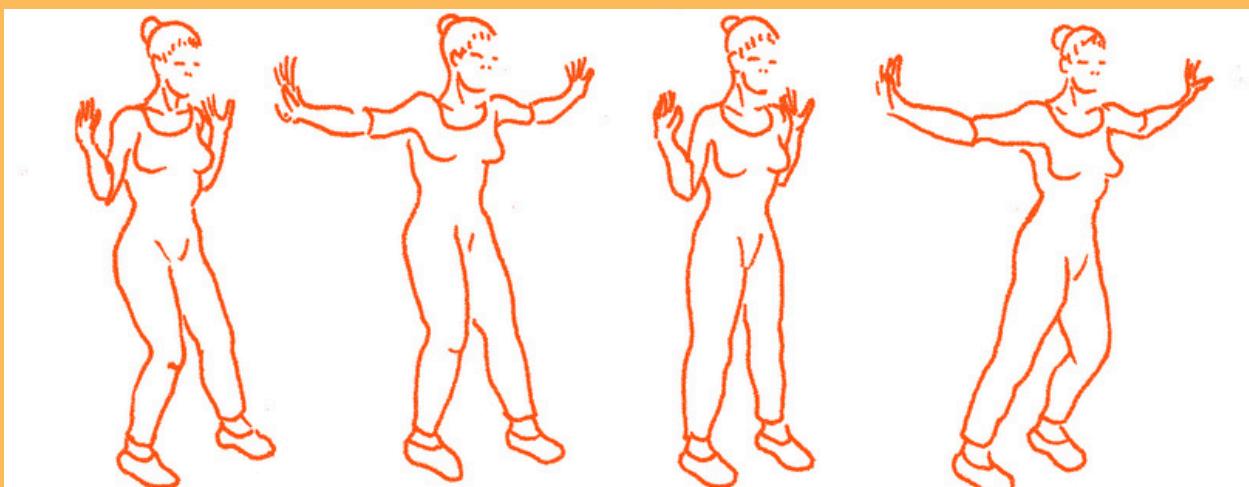
- axée sur la perception et la lenteur
- apprenez les “bons” gestes, mobilisez vos fascias
- écoutez votre corps, vos possibilités du moment

## Une approche préventive

- apprenez à gérer votre stress
- initiez-vous à la Méditation Pleine Présence
- apprenez à soulager vos tensions et blocages

## Une gestuelle douce & apaisante

- bougez tout en douceur et en harmonie
- goûtez le plaisir du Mouvement Sensoriel
- prenez votre temps, respirez !



Infos et contact : 06 63 73 05 86  
[www.lessensdumouvement.com](http://www.lessensdumouvement.com)