

A Brains, cours de Mouvement Sensoriel



Accessible à tous
essai gratuit



Prenez vraiment
du temps pour vous
et soin de vous !

Saison 2026-2027

Mardi 10h - 11h30
19h - 20h30

NOUVEAU :

Jeudi 10h - 11h30



Une pédagogie issue de la fasciathérapie

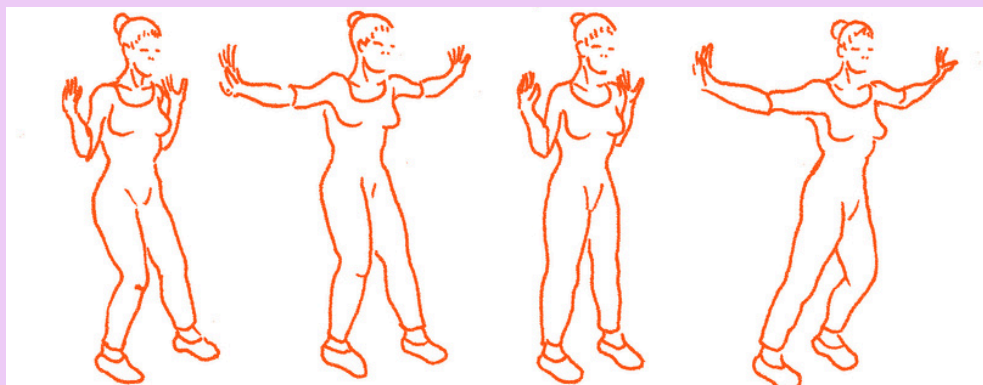
- axée sur la perception, la lenteur du mouvement
- apprenez les “bons” gestes, mobilisez vos fascias
- écoutez votre corps, vos possibilités du moment

Une approche préventive & ressourçante

- apprenez à apprivoiser tensions et stress
- initiez-vous à la Méditation Pleine Présence
- retrouvez vos axes et gagnez en confiance

Une gestuelle douce & apaisante

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



Infos et contact : 06 63 73 05 86
www.lessensdumouvement.com