

1^{er} stage d'Aïki Mindfulness

Dimanche 27 novembre 2016 : 10h-12h et 14h-16h

Saint-Jouan-des-Guérets



Lieu : complexe sportif
rue du Fougeray
35430 Saint-Jouan-des-Guérets

Tarifs : 30 euros la journée
20 euros la ½ journée
15 euros pour les moins de 18 ans.

Tenue : vêtements confortables
pour permettre de larges
mouvements.

Animation : Gilles Rettel, Diplôme
d'État Supérieur, mention Aïkido,
plus de 30 années d'expériences
d'enseignement.

Équilibre et bien-être

L'Aïki Mindfulness est une nouvelle discipline qui vous permettra de bénéficier de l'expérience d'autres disciplines (aïkido, yoga, etc.) à la lumière des avancées scientifiques. Elle développe souplesse, unité, attention, coordination, relation à l'autre, contribue à la relaxation et au bien-être général.

Il n'y a pas de compétition, pas de chute, pas de notion de performance. Rejoignez-nous pour découvrir cette discipline bénéfique ouverte à toutes et à tous, adultes et enfants (+ de 10 ans).

Le midi, possibilité de déjeuner à la cafétéria CORA toute proche.

Organisé par l'Association Aïki Mindfulness - <http://www.aiki-mindfulness.com>
Renseignements : 06 22 62 37 89 - aikimindfulness@gmail.com