

Stage Aïki Mindfulness

Saint-Jouan-des-Guérets
Complexe Sportif



Dim. 23 septembre
9h30 – 12h00
Animateur : Gilles Rettel

ne pas jeter sur la voie publique



L'Aïki Mindfulness est une discipline douce qui 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).

Tarifs : 20 € - Inscription sur place

Tarifs Aïkido Dinard et Aïki Mindfulness : 15 €

06 08 98 00 42 - aiki-mindfulness.com - aikimindfulness@gmail.com