

# Stage Aïki Mindfulness

Dimanche 26 mars 2017  
Saint-Jouan  
9h30 - 12h30

**Débutants bienvenus**



Organisé par  
l'Association  
Aïki Mindfulness

L'Aïki Mindfulness est une nouvelle discipline qui développe souplesse, unité, attention, coordination, relation à l'autre, contribue à la relaxation et au bien-être général. Il n'y 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 € le stage - Complexe sportif 35430 Saint-Jouan-des-Guérets  
06 22 62 37 89 - [aiki-mindfulness.com](http://aiki-mindfulness.com) - [aikimindfulness@gmail.com](mailto:aikimindfulness@gmail.com)