

# Stage Aïki Mindfulness

Du 5 au 10 août 2019  
Saint-Jouan  
17h00 – 19h00



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.

Tarifs : 15 €/cours - 60 € le stage complet - Inscription sur place  
Complexe sportif 35430 St-Jouan-des-Guérets  
06 08 98 00 42 - [aiki-mindfulness.com](http://aiki-mindfulness.com) - [aikimindfulness@gmail.com](mailto:aikimindfulness@gmail.com)