Stage Aïki Mindfulness

Samedi 3 mars 10h00 - 12h00

Nice

Cercle Aïkido Vieux-Nice
Îlot Rey Serrurier
Animateur : Gilles Rettel

ne pas jeter sur la voie publique

Aïki Mindfulness

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 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 : gratuit - Inscription sur place
06 08 98 00 42 - aiki-mindfulness.com - aikimindfulness@gmail.com