

Stage Aïki Mindfulness

Cercle Aïkido Vieux Nice

Îlot Rey Serrurier, 06300 Nice

Samedi 9 mars
10h00 – 12h00
Animateur : Gilles Rettel

ne pas jeter sur la voie publique

VOUS N'AVEZ QU'UN CORPS ! PRENEZ-EN SOIN !

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.



06 08 98 00 42 - aiki-mindfulness.com - aikimindfulness@gmail.com
06 15 72 32 02 - aikidovieuxnice.com - aikidovieuxnice@orange.fr