



Relaxation - Do in

(auto-massages & étirements)

Cours en ligne et en direct

collectifs et individuels

- Prendre soin de votre corps et de votre esprit,
- retrouver un profond bien être et une relation bienveillante à votre corps,
- gérer votre stress et vos émotions,
- vous ancrer, vous relaxer, vous aligner,
- dynamiser votre immunité, souplesse et vitalité.

Des exercices accessibles à tout.e.s, où que vous soyez, des cours adaptés en direct à vos possibilités et besoins.



**1^{er} cours
découverte
OFFERT!**

*& lors portes ouvertes
le 14/09/26*

Informations : www.presence-et-sens.net
Florence Tibout : 06 24 50 14 70
florence@presence-et-sens.net