

Des ateliers d'activités physiques
au service de votre bien-être au quotidien.



Mobilité Détente & Respiration

Des activités physiques complètes pour développer un corps mobile, se détendre et redécouvrir sa respiration.

Les jeudis de 10h00 à 11h15



Tai Chi Chuan

Un art martial reconnu pour améliorer sa santé et son bien-être au quotidien.

Les lundis de 19h00 à 20h15



Salle de pratique
11 bis rue du midi
16 800 Soyaux



cours à la carte
séance d'essai gratuite



07 66 35 48 88



contact@jeremieducheine.fr



www.jeremieducheine.fr
siren 818 049 413

Un élan de vitalité tout au long de l'année

Un premier pas vers le changement.



Soin psycho - corporel

Grâce à une écoute sensible somato-émotionnelle, prenez conscience de vos blocages physiques et psychiques pour huiler vos «engrenages» et avancer dans la vie.



EFT

Pour vous libérer d'émotions perturbantes et contraignantes au quotidien, pratiquez cette technique de libération émotionnelle par tapotage de points d'acupressure.



Pour Qui ? Pourquoi ?

Tous âges : enfants, adolescents et adultes
Phobies, stress, émotions difficiles à vivre, composante émotionnelle de la douleur, comportements gênants...

Un élan de bien-être tout au long de l'année