NO STRESS au Skay(&Co)Working

ATELIER : Réveil et Conscience autour de la colonne vertébrale

Le vendredi 13 octobre 2017 de 17h30 à 19h30

Cet atelier sera composé :

- D'une séance de yoga d'1 heure : Détendre et relâcher ce qui est tendu;
- D'une séance de massage assis AMMA de 15 minutes : Prise de conscience ici et maintenant.

Avec les interventions de :
Ghislaine EL AOUANE formé au massage assis AMMA et
Katia EL AOUANE, professeur de Yoga de l'École Française de Yoga à Paris.
Participation sur réservation uniquement :

- Pour les adhérents 10 €
- Pour les non adhérents 20 €

Infos et réservations : 06.88.18.62.10 / 01.42.53.85.31 / contact@garma-sa.com

Skay(&Co)Working
Espace de travail partagé
& Salles de réunions
42 rue Paul Vaillant Couturier
92240 MALAKOFF