

*Relaxez-vous, détendez votre corps et votre esprit....
Où que vous soyez !*

Bénéficiez d'une technique et d'outils **pour retrouver un profond bien-être, gérer votre stress et vos émotions, vous ancrer, vous relaxer, dynamiser votre immunité et votre vitalité .**

**Et si c'était le bon moment pour vous de prendre soin de vous ?
et d'essayer un cours en ligne gratuitement !**



Florence Tibout ©- cours do in en ligne @

Relaxation -Do in (automassages- étirements) Cours en ligne et en direct individuels et collectifs

Des exercices, auto-massages et étirements, simples et reproductibles, effectués en douceur et bienveillance, **respectant le rythme et les possibilités de chacun.e.**

Accessibles où que vous soyez, par internet (via zoom), en direct, des cours **adaptés** aux personnes présentes, à vos besoins.

Plusieurs possibilités de cours s'offrent à vous :

Individuels, collectifs à des horaires prédéfinis (plusieurs horaires par semaine) et collectifs privés, spécifiques à votre groupe.

Inscription et informations complémentaires (horaires des cours collectifs, tarifs adaptés à votre situation, mode de paiement en ligne sécurisé, témoignages ...) voir site internet :

Informations : <https://presenceetsens.wordpress.com/offres-en-ligne>

Ou contactez Florence Tibout : flor.shiatsu@gmail.com