

BOC Attitude

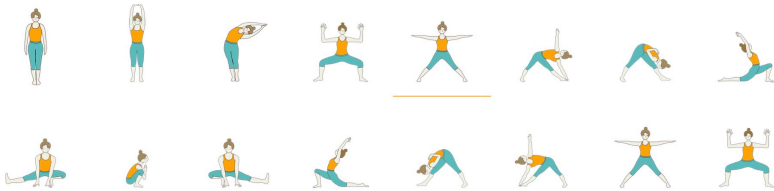
Pour **UNIR** ("Yoga")



Le CORPS



Souplesse, agilité, ancrage, renforcement des membres



Le MENTAL



Méditation, concentration, mindset, conscience profonde



L'ENERGIE



Gratitude, visualisation, respiration, alimentation



A votre RYTHME et en MUSIQUE



Le **Mardi**
20h15 - 21h15

Familles Rurales
De Chaingy

Sébastien Bocqueho
06 17 91 58 60