

Réveil articulaire et musculaire en plein air

Lundi 24 août à 9h à Rochemaure

**Une heure pour découvrir et
expérimenter une routine du matin
(mobilité, équilibre, étirements...)**

**Un réveil corporel complet au
service du mieux être et de la santé
au quotidien.**



*Le cours est adapté à tous et sera ajusté en
fonction de vos besoins.*

Durée 1 heure ~ Tarif 10€

animé par Aurianne Devaux Naturopathe et éducateur sportif
0769936472