

## CONSTATS

Douleurs récurrentes ? Limites corporelles ? Difficulté de concentration ? Stress ? **Le mouvement participe au maintien de votre santé.** Les postures que nous adoptons et l'image que nous en avons influencent notre dynamique corporelle et créative. Partager un moment convivial autour de quelques mouvements décontractants et trouver rapidement plus d'aisance physique et mentale.



Gagner en mobilité de la tête aux pieds

LES



### Accessible à tous

Réalisable en ligne – Formation de courte durée  
Pas de prérequis nécessaire.

### Applicable facilement

Des exercices simples, peu contraignants en espace et en temps. Une intégration rapide de la nouveauté.

### Des bienfaits rapides

Une pédagogie ludique et approuvée, une approche globale pour des résultats directs et durables.



3H30

EN LIGNE

## ATELIER MOUV'

Une série d'exploration pratiques pour transformer ses déséquilibres ostéo musculaires et trouver une gestuelle plus confortable, performante et harmonieuse.

Une palette d'outils ludiques, simple à mettre en place dans sa journée pour nourrir son bien être corporel et la qualité de ses postures.

Apaiser les parties de son corps et diminuer le bavardage mental



Se préserver des T.M.S, arrêts maladies et limites corporelles. Retrouver sa vitalité !!

### CONTACT

**WAGNON Géraldine**  
Pédagogue du mouvement  
*Activités physiques  
Adaptées*

[contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com)—07.61.27.98.54

[www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382