

# Yoga Mouvement Intérieurité\*

animé par Dana Perez

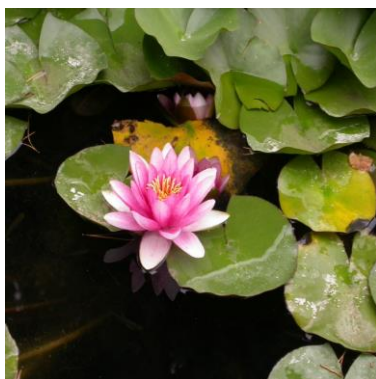
## **Renseignement et inscription :**

### *Enseignant:*

Dana Perez à Strasbourg  
Tél.: 06.07.96.61.54

### *Représentant local :*

Magali SCHUTZ à Boersch  
Tél.: 03.88.95.91.12



Cette démarche corporelle accorde une large place à la respiration, à la détente, la mobilité et la fluidité, antidote au stress quotidien. Par une approche consciente et progressive c'est aussi un cheminement intérieur qui permet une meilleure connaissance de soi et favorise la relation à autrui.

La méthode accessible à tous âges respecte le rythme et les possibilités de chacun en harmonie avec le groupe. Elle accorde un réel mieux-être, améliore la santé et peut devenir un art de vivre.

Cours le lundi de 19h à 20h15  
Salle communale de BOERSCH

Début des cours fin septembre.

*\*Accompagnement individuel et groupes sur Strasbourg et région  
Relaxation psychosensorielle Méthode du Docteur Vittoz  
Shiatsu, énergétique et harmonisation  
Journées de ressourcement, sessions, séminaires.*