



Ô SOUFFLE D'OSTARA
corps . cœur . esprit

Séance découverte FlowNergy®

Réservation obligatoire (places limitées)

19h à 20h **mercredi 17 sept**

Chez "La Terrapeuterie"
65 rue du Stade
12160 BARAQUEVILLE



Tarif
découverte
12€

Bonjour, je suis Stéphanie, exploratrice de la Vie et danseuse dans l'Âme !

Très heureuse de vous recevoir à Baraqueville, dans ce nouvel espace, pour découvrir cette méthode à laquelle je me suis formée en 2023 avec Elodie Leclercq, sa fondatrice.

Plus d'informations sur mes réseaux



Ô Souffle d'Ostara



o.souffle.dostara

FlowNergy c'est quoi ?

C'est une méthode de libération des tensions physiques et émotionnelles à travers le mouvement pour refaire circuler l'énergie dans le corps.

Cette pratique allie des mouvements fluides et conscients, des mobilités douces du corps, du yoga, de la danse libre, des visualisations, de la respiration et de la relaxation. Les principaux bienfaits : diminution de la douleur, libération des nœuds, des blocages, du stress, reconnexion à soi, au corps et aux sensations.

C'est accessible à tous ! Il n'y a aucune recherche de performance ou d'esthétisme à avoir, juste bouger son corps avec plaisir et lui redonner la parole.

Prévoir une tenue confortable, de quoi s'hydrater, un tapis de yoga et une serviette.



Renseignements & Inscriptions :

www.osouffledostara.com



FLOWNERGY®

