

## Ton corps a besoin de respirer

Une méthode douce et puissante,



Ton corps a besoin de respirer

### Ton corps a besoin de respirer.

Ton mental, de ralentir.

Ton énergie, de circuler à nouveau.

Et si tu venais découvrir une méthode douce et puissante, qui fait du bien à tous les niveaux ?

**Je t'invite à une séance offerte pour découvrir la méthode FlowNergy®**

**Samedi 28 juin à 10h30**

Derrière la piscine de L'Isle-Jourdain (ou au bord du lac)

En plein air, dans un cadre calme et naturel

Accessible à toutes et tous, sans prérequis

### FlowNergy®, c'est quoi ?

C'est une pratique de mouvements issus du yoga, du Taï-chi et de danse libre et intuitive, qui te permet de :

**Libérer les tensions** physiques et mentales

**Apaiser ton système nerveux** (surcharge, stress, anxiété)

**Revenir à ton souffle** et à ton **ancrage**

**Stimuler ta vitalité** et ta **joie de vivre**

Te **reconnecter à ton corps**, à ton rythme, avec douceur

C'est un espace sans pression, doux et bienveillant, sans jugement.

Juste toi, ton corps, ta respiration... et le plaisir de **te sentir vivante**, ici et maintenant.

**Tu n'as pas besoin de "savoir danser" ou "bien bouger".**

Tu viens comme tu es, avec ton vécu, ton énergie du moment et tu repars revigorée, apaisée, le sourire dans ton coeur et sur ton visage.

Témoignage de Sylvie :

Depuis que je pratique le Flow avec Caroline je sens mon corps "s'ouvrir", s'expanser. Moi qui souffre de fibromyalgie, le flow me permet de reconnecter à mon corps en douceur, je me sens tellement bien après les séances ! Caroline est très à l'écoute de mes possibilités du moment et adapte les mouvements, le rythme et la durée. Vraiment j'adore, ça m'apporte énormément dans mon quotidien.

C'est totalement gratuit samedi, mais sur inscription

Commente "**Flow**" ou écris-moi en message privé pour t'inscrire

**Viens faire l'expérience.**

**Ton corps saura pourquoi**