



## **Association Lud'Anim de BRESSON**

30 séances d'activités Yoga Stretch Energie & Relax, Gym posturale, Pleine forme proposées sur toute l'année :

- Yoga-Stretch-Energie-Relaxation : Lundi de 9h15 à 10h30
- Gym Posturale : Jeudi de 18h à 19h et Jeudi de 19h15 à 20h15
- Pleine Forme : Vendredi de 10h20 à 11h35

Les séances sont animées par Raymonde Perniola, Coach et Formatrice sport santé bien être, psychopraticienne corporelle et énergétique, relaxologue et coach en cohérence cardiaque. Elle est spécialisée dans les approches posturo respiratoires et les techniques de libération émotionnelle. Elle accompagne les personnes qui ont besoin de remettre leur énergie vitale en mouvement, de retrouver un mieux-être physique, émotionnel, mental et relationnel grâce à une approche globale et évolutive.

Pour nous contacter [association.ludanim@gmail.com](mailto:association.ludanim@gmail.com)