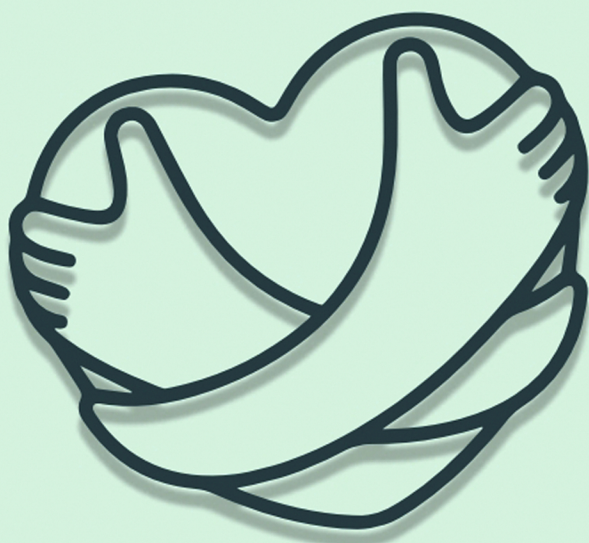


RENFORCEZ, LIBÉREZ CORPS ET ESPRIT



Pilates
Do-In
Amma assis
Shiatsu



Renforcez
votre corps



Libérez stress
et tensions



Rechargez
votre énergie



Relâchez en
profondeur

- Petits groupes
- Tous niveaux
- Corrections individuelles
- Atmosphère bienveillante

RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE :



Nathalie Givois 06 10 67 36 46

7 rue du 14 juillet, Sète
setencorpsmieux.fr

Do-In

Auto-massage énergétique japonais basé sur les méridiens. Pour détendre le corps et libérer les tensions.

Pilates

Renforcement musculaire en profondeur pour améliorer posture, souplesse et équilibre.

Amma assis

Massage traditionnel japonais habillé sur chaise ergonomique. Relaxation profonde du dos, nuque et épaules en 20 minutes.

Shiatsu de confort

Technique manuelle japonaise d'acupression le long des méridiens. Rééquilibrage énergétique et bien-être global.

Pilates / Do-In (1h)	Séance découverte	Offerte
	1 séance	15€
	10 séances	130€
	18 séances	216€
	36 séances	396€
Shiatsu de confort (1h)		50€
Amma assis (20min)		20€