# TRAGER® ET MENTASTICS®

**le bien-être en mouvement pour prendre soin de soi**

**JOURNÉE DÉCOUVERTE**

### Samedi 14 juin 2025 à Villedoux

La méthode d’intégration psycho-corporelle Trager ® est une méthode de relaxation par le mouvement accessible à tous. Par des mouvements simples et libres, le praticien apporte une détente en profondeur, un relâchement musculaire, un lâcher-prise et un nouvel état d’être plus fluide, plus libre, plus conscient.

🗶 Découvrir ou redécouvrir la méthode Trager en toute convivialité.

🗶 Ressentir calme et apaisement dans son corps

🗶 Se relaxer en mouvement avec les Mentastics.

🗶 Faire l’expérience du lâcher-prise en profondeur.

🗶 Rejoindre un état proche de la méditation.

## ANIMATEURS  Jean-Louis MARIE - Christel MARIE

## HORAIRES  Samedi 14 juin de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h

**LIEU** **Salle des fêtes – Rue du Fiton – 17230 VILLEDOUX**

**COÛT 40 € la journée**

**INSCRIPTION et RENSEIGNEMENTS**

(Maximum 10 participants)

Jean-Louis MARIE Tél : 06 82 30 33 86

Mail : [tragerlarochelle@gmail.com](mailto:tragerlarochelle@gmail.com)

Christel MARIE Tél : 06 79 07 88 34

Ou avec le bulletin ci-dessous **au plus tard le 7 juin 2025**

✂

**Bulletin d’inscription** à adresser à  Christel MARIE - 16 rue de la Paix - 17230 VILLEDOUX

Ou par mail : tragerlarochelle@gmail.com

**NOM : PRENOM :**

**ADRESSE :**

**TEL : Mail :**

⬜ Participera à la journée **du 14 juin 2025**

DATE  SIGNATURE