



LA VIE EST MOUVEMENT

**Apprenez
l'échauffement
articulaire**

en atelier individuel ou en groupe

06 75 60 79 75

Investissez en vous !

RÉSERVEZ VITE !

lavieestmouvement.com

LA VIE EST MOUVEMENT

Laurence LONGIN, Ostéopathe, coach certifiée,
formatrice, pratiquante d'arts martiaux.

**562 route des Étangs
38090 Bonnefamille**

*Avez-vous déjà entendu les expressions : "qui va
loin ménage sa monture", ou "prévenir c'est
guérir"? Ce sont des mots...*

*Maintenant passons à l'action ensemble dans
la bonne humeur!*

*Au cours d'un atelier d'une heure vous
apprendrez à effectuer les bons gestes de
l'échauffement articulaire et à les intégrer dans
une routine quotidienne.*

Et ce quelques soient votre âge et vos activités!

*D'autres ateliers sont à venir pour vous aidez à
prendre soin de vous.*

Investissez en vous !

RÉSERVEZ VITE!

06 75 60 79 75

lavieestmouvement.com