



# CELIA DELGADO

Coach certifiée de la Méthode LK Mouvement Intelligent



DEC **07** 2024



ENTRE 15:00 ET 17:00

l'Hikari Dojo,  
16 bis Av Viton,  
13009 Marseille

**20€**

06.62.20.75.12

[c.delgado@tcpconsulting.cl](mailto:c.delgado@tcpconsulting.cl)



# SEANCE

## BIEN-ÊTRE DOS

**Les essentielles pour prendre soin de son dos**

**Améliore la flexibilité de ta colonne** avec des **exercices simples** et **efficaces** qui se basent sur la **méthode Feldenkrais**.

**Quels sont les bienfaits de cette séance ?**

Cette séance vous invite à une connexion profonde avec votre corps, pour **libérer tensions et douleurs**. L'utilisation de **stratégies douces** améliore rapidement votre état physique et apprendre à respirer et à bouger plus intelligemment.