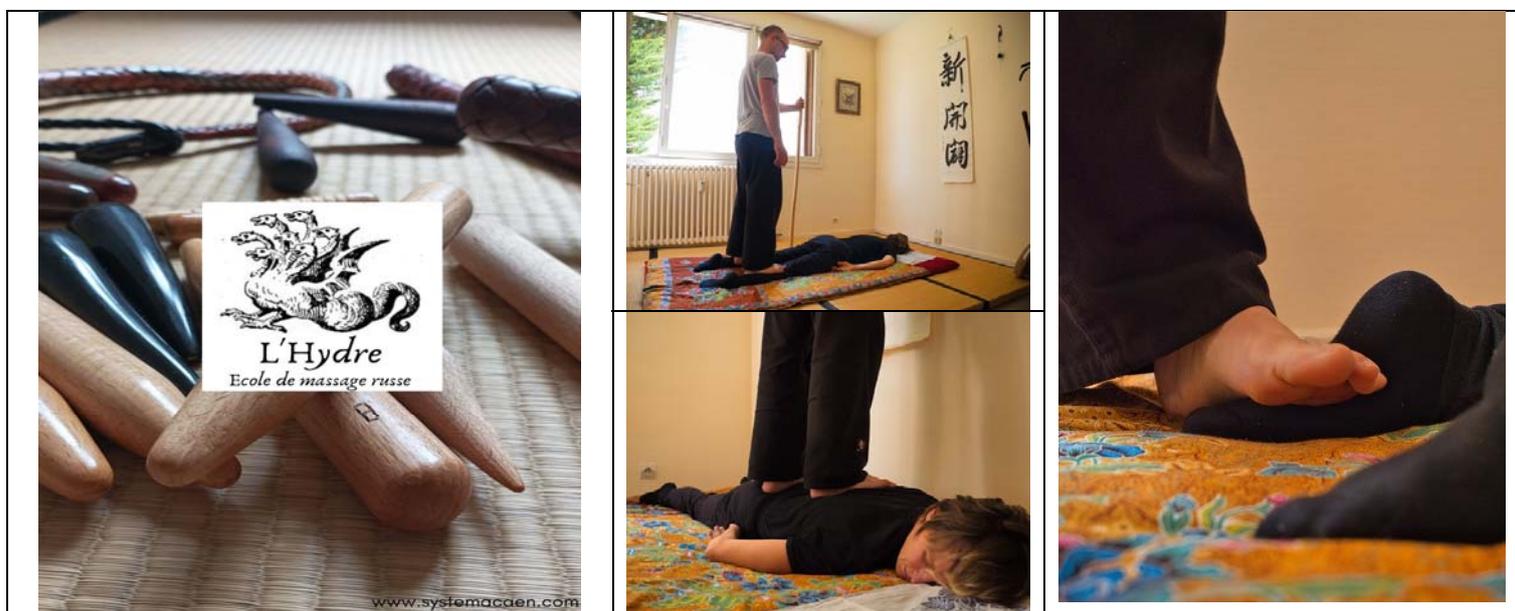


⚡ Pour qui et pourquoi ?

C'est un massage musculaire profond et intense, partie intégrante du Systema, qui recherche avant tout un relâchement physique et émotionnel. Il est pour vous si vous recherchez :

- à vous reconnecter avec votre corps ;
- à libérer les tensions et émotions accumulées dans votre corps ;
- à obtenir une détente profonde de votre corps et de votre esprit.

Lors de la journée du 21, vous apprendrez à donner et à recevoir ce massage.



⚡ Programme (intervenant : Jean-Baptiste Perez, École de l'Hydre, Caen)

Premier jour (20/09, 12 places maximum)	Deuxième jour (21/09, 24 places maximum)
Séances individuelles de soin d'une heure aux bâtons, poids du corps et fouet, sur rendez-vous.	10h-13h – initiation ou redécouverte (pour les initiés) ; 13h-14h – pause déjeuner (prévoir un panier-repas) ; 14h-17h – approfondissement.

⚡ Tarifs

Jour 1 – 60€, jour 2 – 70€ (adhérents Systema Bretagne), 80€ (non-adhérents)

💡 Réduction de 10€ en cas d'inscription avant le 13 septembre.

Paielement : espèces, chèque, carte **Sortir !**, virement (nous contacter pour le RIB).

Contact : 07 66 31 98 90 – Courriel : systema.bretagne@gmail.com

Lieu de pratique : **Dojo Rennais, 124 rue Eugène Pottier 35000 Rennes**