

# STAGE *Toussaint*

## **Nouveauté !**

Pour les groupes FED A4 et Performance (Léa),  
Nous proposons un stage d'une journée avec  
l'intervention d'Océane, préparatrice mentale, qui  
abordera le thème des peurs et blocages et vous  
expliquera comment trouver des solutions pour les  
surmonter

### **Au programme :**

- 4h de gymnastique (1h par agrès)
- 2h d'intervention de préparation mentale

*Tarifs : 40€ la journée*



Sur Instagram  
[@boost\\_your\\_mental](https://www.instagram.com/boost_your_mental)

