



Cultivons notre vitalité toute l'année !

2025-2026

MUNZ FLOOR

“ La solution idéale
pour le mal de dos ! ”



Technique neuromusculaire au sol qui renforce les couches musculaires les plus profondes avec l'effet d'un massage intérieur.

Diane 06 61 56 06 14

Montferrier/Lez

Lundi

18H30-19H45

Samedi

9H45-11H

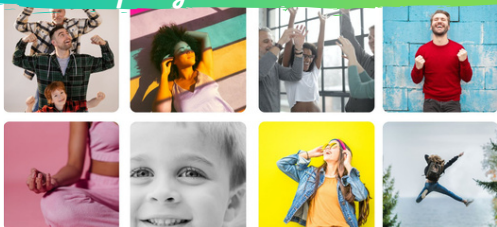
16 €/ cours

145 €/ Carte 10 cours

270 €/ Carte 20 cours

SOPHROLOGIE

“ Se faire du bien
et déployer ses ressources ! ”



Discipline douce du corps et de l'esprit qui ouvre un espace de lâcher-prise et tonifie le pouvoir d'agir sur son bien-être.

Katya 06 24 39 36 83

Montferrier/Lez

Sur demande

SOPHRO*KIDS

Un atelier d'éveil à la sophrologie
pour explorer ses ressources !



Une sophrologie adaptée aux enfants, pour s'aventurer avec plaisir et confiance à la découverte et mobilisation de leurs capacités !

**Les enfants sont recueillis à l'école !*

Katya 06 24 39 36 83

Montferrier/Lez

Mardi 4-6 ans

17H30-18H20

Jeudi 6-10 ans

17H30-18H30

290 €/ année

(Hors jours fériés, vacances scolaire et mois février)

Adhésions 2025-2026 :

Ponctuelle: 5 € - Individuelle: 15 € - Familiale: 20 €

LEZ'ARTS DU SUD
Association loi 1901
SIRET N° : 843 729 427 00016

