



**Libere tes chaînes**  
Coaching Corps et Esprit  
Jean-Baptiste Mansion  
0487/30.90.72

## **Qu'est-ce que le SGA ?**

Je laisse le soin à l'inventeur, Norbert Grau, de présenter sa pratique issue du sport, et adaptée à chacun :

<http://norbert.grau.pagesperso-orange.fr/SGA-detente-recuperation.htm>

