



Atelier Relaxologie

SAINT-ELOY-LES-MINES

Maison des Association - Salle des travaux manuels

A travers la course du temps, nous ne nous accordons pas souvent de pause dans la vie de tous les jours. Alors quand la pause s'impose, il faut prendre un temps pour soi. Lors de ces séances, vous réapprendrez à vous détendre, à lâcher prise, grâce à des exercices simples d'étirements doux, de respiration et de visualisation positive. Le tout pour acquérir des outils permettant de mieux gérer les tracas du quotidiens.

Séances animées par Sandrine LEVADOUX

14h00-15h00

Jeudi 3 Octobre 2024	Jeudi 7 Novembre 2024
Jeudi 10 Octobre 2024	Jeudi 14 Novembre 2024
Jeudi 17 Octobre 2024	Jeudi 21 Novembre 2024
Jeudi 24 Octobre 2024	Jeudi 28 Novembre 2024
Jeudi 31 Octobre 2024	Jeudi 5 Décembre 2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

