

Relaxation Vitalité

Atelier hebdomadaire

- ▶ Se relaxer et s'assouplir
» lâcher les tensions et s'apaiser
- ▶ Tonifier sa musculature profonde, se recentrer
» être plus solide, plus confiant, plus concentré
- ▶ Apprendre les positions justes, s'étirer
» préserver et soulager son dos
- ▶ Retrouver une respiration ample et fluide
» apprivoiser les émotions, le stress,
et stimuler sa vitalité

A travers des exercices variés, mieux se connaître, puiser des ressources pour son quotidien et s'ouvrir aux autres.



Animation : **Agnès DELCLAUX**

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04

Atelier hebdomadaire :

- Le mercredi de 19h20 à 20h30
- Le jeudi de 11h à 12h30

Lieu : Salle de la Marqueille

25 avenue Jean Baptiste de Lamarck – 31130 BALMA

Tarif :

- le mercredi : **90 € / trimestre**
- le jeudi : **100 € / trimestre**
- + adhésion association : **15 € / an**

Une séance d'essai gratuite



Bulletin d'inscription

NOM et prénom :

Adresse :

.....

Email :

Téléphone :

Je m'inscris à l'atelier "Relaxation vitalité"

Date et signature :

Paiement au trimestre. Merci de bien vouloir préparer un chèque de 15€ pour l'adhésion à l'association et un chèque pour le règlement du trimestre. Chèques à libeller à l'ordre de **Reliance 31**.

Inscription à retourner à **Agnès DELCLAUX - 38 rue J. Lannes 31130 BALMA**.

Nombre de places limité pour un travail de qualité