

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.

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



Animation : **Agnès DELCLAUX**

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04