

Relaxation – Vitalité

Atelier hebdomadaire

- **Prévenir et soulager le mal de dos :**
→ étirement, tonification de la musculature profonde
- **Lâcher les tensions et s'apaiser, stimuler notre vitalité**
→ relaxation, exercices d'assouplissement
- **Cultiver solidité et confiance en soi**
→ exercices de recentrement et d'enracinement
- **Apprivoiser les émotions, le stress**
→ exercices de respiration, de méditation et décryptage pour une meilleure connaissance de soi
- **Partager par la parole nos découvertes**
→ écouter, oser dire. Faire des liens avec son quotidien.

Atelier hebdomadaire :

- Le mercredi de 19h à 20h
- Le jeudi de 10h30 à 12h

Lieu : Salle de la Marqueille
25 avenue Jean Baptiste
de Lamarck – 31130 BALMA

Tarif :

- le lundi : 90€ / trimestre - 120€
avec atelier méditation
- le jeudi : 100€ / trimestre - 130€
avec atelier méditation
- + 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