

# 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 mercredi : 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](mailto:reliance31130@gmail.com) | [www.reliance31.fr](http://www.reliance31.fr)

05 61 24 52 04