

Bien être

Relaxation – Vitalité

Atelier hebdomadaire

- **Stimuler sa vitalité**
- **Préserver et soulager son dos**
- **Lâcher les tensions et s'apaiser**
- **Apprivoiser les émotions, le stress,**
- **Développer solidité et confiance en soi**

Mieux se connaître, puiser des ressources pour son quotidien et cultiver les liens avec les autres.

*Les moyens : des **exercices corporels variés**, des **temps de paroles**, la **méditation**.*

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 | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04