

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

**05 61 24 52 04**