

# 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 calmes et dynamiques**, des **temps d'échange et de méditation**.*

#### Atelier hebdomadaire à Balma

• Le mercredi de 19h15 à 20h15

**Lieu** : maison de quartier 19 rue Paul Cézanne

• Le jeudi de 10h30 à 12h

**Lieu** : Salle de la Marquille  
25 avenue Jean Baptiste

**Séances individuelles** à Balma

#### Tarif :

- le mercredi : 90€ /

**trimestre**

- le jeudi : 100€ / **trimestre**

adhésion association : 15€

**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)

**06 07 35 56 44**