

# Haltes méditation Ressourcement

**Trois stages d'une demi-journée de novembre à Avril**

- Se poser, se retrouver, se relier à ses besoins profonds
- S'apaiser, prendre du recul avec ses pensées et ses émotions, réduire le stress
- Développer la confiance en soi et en la vie

**Nous alternerons des exercices simples et intériorisés, des temps de méditation et des temps de parole.**

**Dates** : les samedis, 8 novembre 2025, 31 janvier, 18 avril 2026

**Horaires** : de 14h à 18h

**Lieu** : salle de la Marqueille 25 rue Jean Baptiste Lamarck **Balma**

**Tarifs** : 35 € la séance, 95 € les 3 séances

30 € la séance et 90 € les 3 séances pour les personnes en atelier ou en séances individuelles

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**

*Bulletin d'inscription→*

## Bulletin d'inscription au(x) stage(s) de ressourcement-Méditation

- ☐ 8 novembre 2025
- ☐ 31 janvier 2026
- ☐ 18 avril 2026

Nom.....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Tel : .....

E-mail : .....

Signature

### A retourner à

Agnès Delclaux, 38 rue maréchal Lannes 311130 BALMA,  
avec un chèque d'arrhes de 15 € à l'ordre de "Reliance 31"  
(non remboursable une semaine avant).