

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 lundi de 19h à 20h

Lieu : école Simone Veil 26 rue du maréchal Davout .

• Le jeudi de 10h30 à 12h

Lieu : Salle de la Marquille
25 avenue Jean Baptiste Lamarck
Séances individuelles sur RV.

Tarif :

- lundi : 95€ / trimestre

- le jeudi : 105€ / trimestre

adhésion association : 15€

Une séance d'essai gratuite



Animation : Agnès DELCLAUX

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

06 07 35 56 44