

Relaxation



Un moment de détente pour :

- apprendre à gérer de façon harmonieuse les tensions corporelles et émotionnelles ;
- rester droit malgré l'âge, attentif à tout ce qui nous entoure et garder une bienveillante vigilance.

Dans cet atelier vous seront proposés :

- des techniques corporelles douces (type Qi Gong et Yoga), adaptées en fonction des besoins de chacun.
- des temps de relaxation en position allongée bien sûr, mais aussi en position assise et pourquoi pas apprendre à se détendre debout en marchant.

Séances

Deux jeudis par mois de 9h45 à 11h15

Salle Municipale au Grand-Auverné

Prix : Adhésion + 45 €* à l'année

Nouveau

Atelier prévention des chutes (mêmes horaires)

Animée par une psychomotricienne

Dates

1^{ère} séance : 21 septembre 2017

DATES DISPONIBLES SUR NOTRE SITE INTERNET OU CONTACTER

L'ASSOCIATION.

*SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS.