



RELAXATION

Enfants/Ados "Bulle d'Air"

Besoin d'un moment calme, gérer tes émotions, être plus confiant, te sentir mieux...

Viens bouger et te détendre, un moment rien que pour toi !

(Mouvements, respiration, jeux, décontraction, calme...)

Le mardi de 17h30 à 18h30

Adultes Relaxation- Méditation

Apaisement, réduction du stress, gestion des émotions, de la douleur, optimiser la concentration, la confiance en soi, réguler le rythme cardiaque, prendre conscience de son corps, libérer le mental...

Venez vous poser, prendre un temps pour vous, accéder au lâcher-prise et au bien-être par la détente du corps

(exercices doux alliés à la respiration : contractions/relâchements musculaires, étirements, auto-massages)

et une relaxation méditative guidée (être présent ici et maintenant)

*Le mardi de 18h45 à 19h45
ET de 20h à 21h (Nouveau cours)*

Inscriptions auprès de :

- Les Familles Rurales
frchamboeuf@gmail.com

- Nadège Montès
06 24 62 80 21
nadege.montes@respirailles.fr