

Amélioration du bien-être au quotidien

Atteinte d'objectifs par la maîtrise du corps et du mental

- Gestion du stress / anxiété / colère
- Activer la vitalité / énergie
- Favoriser le sommeil
- Optimiser la mémoire / concentration
- Accroître la confiance et l'estime de soi
- Gérer la douleur
- Renforcer le métabolisme
- Développer l'adaptabilité



**NOUVEAUTÉ
2026**

Salle Maison du Temps Libre
de Dammartin sur Tigeaux

**100€ pour 17 séances
et 25 € d'adhésion**

- 23/09/2026
- 7/10/2026
- 4 et 18/11/2026
- 2 et 16/12/2026
- 6 et 20/01/2027
- 3/02/2027
- 3, 17 et 31/03/2027
- 28/04/2027
- 12 et 26/05/2027
- 9 et 23/06/2027



06 72 03 57 63



famillesrurales.dammartin@hotmail.fr