



NOUVEAU à ABLEIGES

(1er cours d'essai gratuit)

SOPHRO-RELAXATION

Se détendre, Lâcher-prise, Se ressourcer

***Exercices corporels, Respiration, Relaxation, Sophrologie,
Visualisation créatrice, Méditation guidée, Do-In, Yoga-nidra,
Intentions positives, Cohérence cardiaque...***

***Lundi ou Mercredi
de 19h30 à 20h30***

dans le préau de l'école du bourg

Dès le 14 Septembre 2020

(hors vacances scolaires et jours fériés)

Pour les cours: venir en tenue souple avec tapis, coussins, couverture, masque pour les yeux.

***Pour tout renseignement contacter Carine au 06 95 44 30 46
ou par mail attrapsoi@gmail.com***

Site Internet : attrapsoi.assoconnect.com

Association loi 1901 inscrite au registre des associations. Date de parution au J.O : 07/03/2020

N° Siret 88235792400019 - N°RNA W953011737 - code APE 96.09Z