



**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](mailto:attrapsoi@gmail.com)**

**Site Internet : [attrapsoi.assoconnect.com](http://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**