

BESOIN D'UNE
PAUSE BIEN-ÊTRE
DURANT TON
BLOCUS ?



Ateliers relaxation en ligne*

Comme chaque année en période de blocus, nous vous proposons des exercices de relaxation pour vous aider à traverser cette période parfois agitée.

Installez vous confortablement, connectez vous gratuitement au groupe Teams et rejoignez l'atelier en direct. Rendez-vous les **mardis** en soirée, de **19h à 20h**.

2 DÉCEMBRE

16 DÉCEMBRE

9 DÉCEMBRE

23 DÉCEMBRE



*Pour ce blocus, nous vous proposerons des exercices basés sur la méthode de la Sophrologie