



RELAXATION

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

ADULTES

DEUX SAMEDIS PAR MOIS
DE 9H00 À 11H00

Calendrier des séances :

26/09, 10/10, 07/11, 21/11,
05/12, 19/12, 09/01, 23/01,
06/02, 27/02, 06/03, 20/03,
03/04, 24/04, 15/05, 22/05,
05/06, 12/06

LATTOIS 155 €

NON - LATTOIS 185 €

ARCADES

Un véritable moment de ressourcement qui permet de prendre soin de soi en pleine conscience.

A travers le Do-in, le Yoga, le Qi Gong, le Pilates, le Swiss Ball et la méditation guidée, vous retrouvez votre équilibre physique, émotionnel et énergétique. Diminuez le stress et l'anxiété, améliorez votre sommeil et libérez les émotions qui vous pèsent, pour avancer vers plus de bien-être.