

Initiation à la relaxation



Dans le cadre de nos Activités Ephémères,
Martine PICART adhérente AVF, vous propose

Une initiation à la relaxation

« Au quotidien, la relaxation aide à retrouver la sérénité, le bien-être et la détente corporelle »

Martine vous propose de vous apprendre à vous détendre le corps et l'esprit au travers de quelques exercices simples, suivis d'une séance de relaxation au sol (ou assis) accompagnée de musique.

Prévoir un tapis de sol

Cette animation se déroulera **le vendredi 13 mars**
Dans les locaux de l'AVF
De 10h00 à 12h00

Inscriptions aux heures de permanence des Accueillantes AVF
du 02 au 10 mars 2020

Le nombre de participants est limité à 15 personnes

Merci à Martine d'animer cet atelier.

Sylvie THUAL
Coordinatrice Ateliers Ephémères