

# 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