

RELAXATION



23-GAP-03

Description

- Apprendre à se détendre par la respiration et des exercices physiques simples d'abord debout puis assis. Cette relaxation est en partie inspirée de la sophrologie.

Cet atelier n'est pas cumulable avec les autres activités "Bien-être"

Animatrice

Marie Agnès LE GAL

Périodicité

2ème et 4ème mardis

Horaire

10h00 à 11h30

Public concerné

Tout public

Pré-requis

Plaid bienvenu, séance principalement assis

Tarif

23 €

Participants dont N.A.

13

4

Divers