

ATELIERS BIEN ETRE - ASSOCIATION BIEN A SOI

SAMEDI 14 MAI 2022

L'association bien à soi renouvelle l'après-midi **ateliers bien-être en ce mois de mai 2022.**



Les portes seront ouvertes au foyer rural de Courdimanche à partir de 13h15.

Venez découvrir, tester, expérimenter, s'amusez, savourez, partager vos expériences, dans la joie, la bonne humeur sans complexe les différents ateliers proposés :

- yoga sur chaise et sophrologie (yoga doux adapté pour tous, posture, détente, respiration) : expérimenter la sophrologie et ses techniques de détente et de bien être
- yoga du rire : spécial festival de Cannes, retrouvez son âme d'enfant, rire sans raison c'est tellement bon !
- sophro-chocolat : atelier douceur, vivre une expérience sensorielle en pleine conscience
- automassage : un geste du quotidien, recharger votre énergie dans tout le corps dans le moment présent

Vous choisissez le ou les ateliers qui vous intéressent.

Infos pratiques

Prévoir de ramener une petite serviette, huile de massage si vous le souhaitez, tapis de sol, un plaid, bouteille d'eau
Boissons rafraichissantes vous seront proposées.

Pré-inscription obligatoire - Paiement sur place.

Documents

[Ateliers_Bien-etre_Association_bien_a_soi_140522.pdf](#)